

こどもだって、悩みや不安を抱えている

〈過去1年に悩みや不安、ストレスを感じたこどもの割合〉

自分のことが好きなこどもでは



自分のことが好きではないこどもでは



※和泉市小中学生アンケートより

自分のことが好きではないと感じているほど悩みや不安を抱えやすくなります。

こどもが抱える悩みや不安に**気づき、耳を傾ける**大人がまわりにいることで、こどもは自分を大切な存在と実感でき、**将来のこころの不調を和らげる**ことにもつながります。

こどものこころが健やかに育つまちを目指して

こどもの傷つき体験を減らすためにも、自分が大切に尊い存在だと実感できる環境に・・・

家庭以外に安心して居られる集団がある



信頼でき、相談できる大人がいる

自分を認めてくれ、存在を感じられる居場所がある



こどもの不調を感じた時やこどもとの関わりに悩んだときはご相談を！

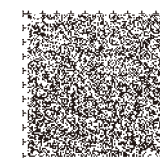
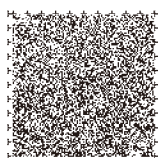
妊娠期から就学まで	こどもまんなかセンター	保健センター	47-1551
		保健福祉センター	57-6620
18歳まで		子育て支援室	99-8135
小学生～中学生まで	学校教育室		99-8159
	教育センター		58-7163

『こどものこころの不調を和らげるために今、大人の私たちができること』

発行

和泉市自殺対策連絡会議事務局（市立保健センター内）

TEL：0725-47-1551



すべての大人に
知ってもらいたい

こどものこころの不調を和らげるために 今、大人の私たちができること

こどもが成長する中で関わる、親、祖父母、親せき、園や学校の先生、習い事の先生、近所の人など、様々な大人の言動は、こどもの脳の発達や成人後の健康にまで影響を与えられています。

周りの**大人の不適切な関わりが続くと、生涯にわたってこころの不調を抱えやすく、生活の質を脅かすリスクも高まる**ことから、将来の生きづらさにつながることも・・・

こどもの権利を尊重し、**こころの不調を抱えるこどもを増やさないように**、そして、

悩みを抱えたこどもたちのSOSを受け止めるために、

大人の私たちができることをまとめました。

忍耐力をつけるため、困難を乗り越えさせるため、早く自立できるように・・・
その行動、「こどものため」と思っていないませんか？

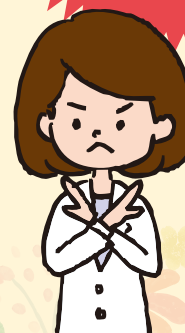
いうことを聞かないから
手加減して叩く



禁止や否定的な
表現で叱る



これまでの
「当たり前」は
もう古い！



命令や指示で
こどもを支配する



どなったり、
人と比べる



こどもの脳とこころがすくすく育つこどもとの向き合い方について、最近の脳科学に基づきご紹介します。
こどもの自尊感情が高まるまちを目指して、
これまでの知識や考えをアップデートしましょう！

その行動、“マルトリ”かも・・・？

マルトリートメント（マルトリ）は、
大人から子どもへの避けたいかわりのことをいいます。

マルトリートメント

児童虐待

身体的マルトリ（体罰）

- 軽くお尻や手を叩く
- 言うことを聞かないので軽くつねる



※体罰は法律で禁止されています



ネグレクト

- 長時間スマホの動画視聴やゲームを許す
- こどもの要求を、繰り返し無視する

心理的マルトリ

- 他の子と比べる
- 性別でこどもの行動を制限する
- こどもに配偶者への文句を話す

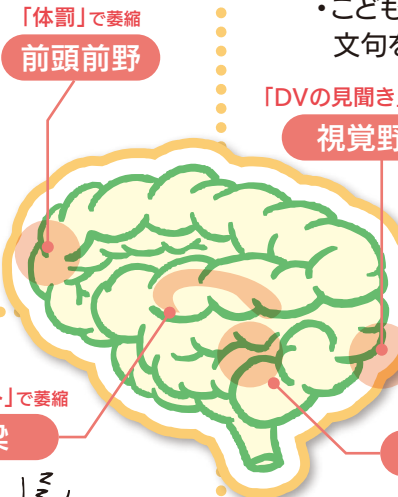


「DVの見聞き」で萎縮
視覚野



性的マルトリ

- 嫌がるこどもとお風呂に入る
- 親が全裸で部屋をウロウロする



「ネグレクト」で萎縮
脳梁

「暴言」で萎縮
聴覚野

こどもの、

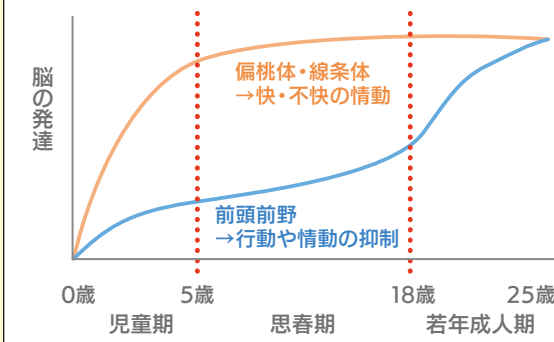
「わかっているのに『やめない』『やらない』」のワケ

感情をコントロールする前頭前野は10代から20代前半にかけてゆっくり成熟と言われており、こどものうちは理性よりも感情が先行し、行動に出てしまう傾向にあります。

そんな中、マルトリ環境で育つと、こどもの脳は傷つき、感情のコントロールが苦手で、褒められても喜びも感じにくい脳に・・・

こどもの自制心を養うためにも、こどもの発達を理解した適切な関わりが重要です。

成熟のミスマッチ



マルトリが続くと、生涯にわたるこころの不調につながることも・・・
こどものこころを健やかに育む関わりとは？

【参考】（一社）日本家族計画協会「マルトリートメントって？」「マルトリ予防のすすめ」

こどもの発達や行動に正しい理解を持った関わりがイライラの緩和に！

まわりの目が気になり、焦った気持ちからマルトリに・・・という親も少なくないと思います。
親だけでなく、すべての大人へ理解が拡まることで、安心して子育てできる地域につながります。

発達の特徴

乳幼児期

- 赤ちゃんは泣くのが仕事
- 「自分でやってみたい」気持ちが育つものの、失敗も多く、欲求をコントロールする力は未熟

関わり方のヒント

- 泣いている理由や気持ちを考える
- 「やってみたい」や「やりたくない」気持ちを受け入れ、さりげなく手を貸し、できることからさせてみる
- 守れる約束をし、守れたらほめる



小学低・中学年

- こども同士の関係も芽生えるが、まだまだ自分中心に大人の関わりを求める
- 発達の個人差も大きく、劣等感やネガティブな感情を持ちやすい

- 最初は一緒にやって見せ、わかってきたら、始めと終わりをこどもと一緒に確認する
- こどもの意見を取り入れたルールを作るなど、自分で考えて決める機会をつくる



思春期

- 自分らしさを意識する
- 「反発」と「甘え」を繰り返し、「心理的自立（親離れ）」を模索
- 自立と不安でこころが揺れる

- 他の人とくらべない
- 反発は「成長」と受け止め、親子で話し合い、甘えてきたときには受け止め安心させてあげる
- まずはこどもの言い分を最後まで聞いてみる



こどもが成長するために必要なことを伝えるときのポイント

発達段階に合わせて必要なことを伝える

こどもが今できることと、大人がこどもに期待していることが見合っていないと、不要な衝突を引き起こすことも・・・

温かさと枠組みを与える

間違ったときにも愛情は変わらないことを伝え、次はどうすれば良いかを示すことが、脳の発達を促すことに。

長期的な目標を決める

たたくやどなるといった場当たり的な関わりより、長い目で見て、興味や好奇心を引き出すことが自立への近道に。

【参考】（一社）日本家族計画協会「マルトリ予防のすすめ」「マルトリに対応する支援者のためのガイドブック」