



毎日がんばるお母さん・お父さんへ



子育て・しつけに 悩んだら



監修／児童虐待防止全国ネットワーク事務局長
子どもすこやかサポートネット代表理事
田沢 茂之



子育ては我が子の成長を見守る喜びや感動にあふれています。しかし、毎日続く子育ての中では「疲れているけど休めない…」「ちゃんと子どもと向き合えているかな？」などとストレスや不安を感じることもあります。そんなとき、ひとりで抱え込んでいませんか？相談できる人はそばにいますか？社会的な孤立は、子どもへの虐待を招く要因のひとつといわれています。もしも子育てに悩んだときは、公共機関などの窓口にご相談することもできます。

親子が元気な笑顔でいられる、より良い子育てやしつけについて一緒に考えていきましょう。

子育てのこんなことで悩んでいませんか？

- イライラして、ときどき子どもにあたってしまうことがある
- つい感情的に怒鳴ってしまうことがある
- しつけのことで、どうしていいかわからないことがある
- 子育てに自信が持てない
- 子どもの悪いところばかりが目についてしまう
- 母親、父親のどちらか一方に子育ての負担が偏っている
- 仕事が忙しくて子育てがおろそかになっている気がする
- 「とにかく自分ががんばらなくちゃ」と周りが見えなくなっている
- 相談相手がいなくて心細い

思い当たる項目はありましたか？ 親もひとりの人間ですから、迷うことや戸惑うことがあっても不思議ではありません。心配なのは、このような悩みや不安がきっかけとなり、子育てに影響を及ぼしてしまうことです。

悩みごとがあれば、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。「疲れたな」と感じたら、積極的に家族や周囲の人の力を借りることが大切です。身近に頼れる相手がなければ公共機関などの窓口(裏表紙を参照)を利用してください。専門の担当者が不安を聞いてくれ、適切なアドバイスを受けることができます。



子育てに影響を及ぼすストレス要因

私たちが暮らしの中で直面する多くのストレスが、子育てに影響を及ぼすことは少なくありません。あなたはこんな不安やストレスを抱えていませんか？まずは日常生活に潜むさまざまなストレス要因をチェックしてみましょう。

●夫婦のトラブル



夫婦間でトラブルがあったりしたとき、イライラのはけ口が子どもに向かってしまう場合があります。

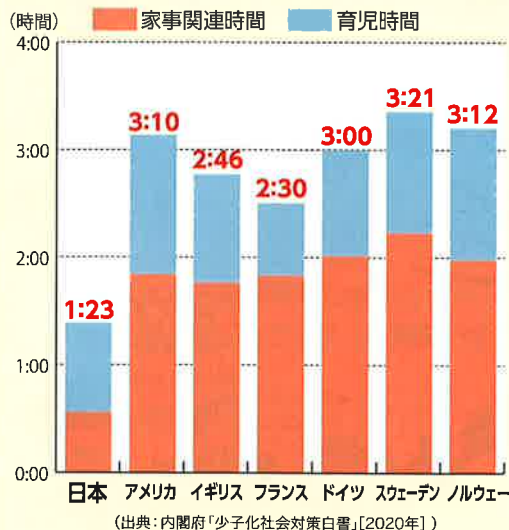
●パートナーの子育て不参加

日本では子育ての中心は母親であるケースが多く、およそ85%を占めているという調査結果もあります。子育ての負担が大きいとストレスを溜め込み、育児ノイローゼの原因となる場合があります。



国際的な比較で、日本の男性が育児に費やす時間は少ないといえます

《6歳未満児を持つ夫の家事・育児時間(1日当たり)》



●経済的な悩み



家計のやり繰りの難しさや、将来への不安が、育児ストレスの原因となったり、養育保護の怠慢につながる場合があります。

●看護や介護との両立



看護や介護と子育てが重なること、心身への負担や不安を抱えてしまうことがあります。

●地域社会の変化



核家族化や地域社会との関係の希薄化により、身近な相談相手を見つけにくくなっているケースがあります。

●子どもの発達



「発語や身体の発育が同年代の子と比べて遅れているのでは…」と気になって仕方がなく、ストレスの要因となる場合があります。

●離婚・再婚をめぐる



「早く新しい環境に適応しなければ」という焦りや、世間体を気にすることが、ストレス要因となる場合もあります。

「アイ・メッセージ」で気持ちを伝えましょう

日頃から、夫(パートナー)とコミュニケーションがとれていれば、不安やストレスを抱え込まずに済みます。しかし、一方的に相手を責めるような言葉を並べてしまえば、相手の理解や協力を得られません。

「アイ・メッセージ」とは、自分を主語とした話し方で、相手を非難せずに上手に自分の気持ちを伝える方法です。

あなたは どうして
いつも 帰りが 遅いの？

私は、あなたがいて
くれれば 助かるわ

あなたは 全然
協力して くれな

私は、あなたが手伝っ
てくれると うれしいわ

つい、イライラ…こんなときどうすれば？

疲れやストレスが溜まってくると、気持ちにゆとりがなくなってしまう、子どもの年齢相応の行動や失敗について、思わず感情的に怒鳴ってしまうことがあるかもしれません。そのような行為は「不適切養育」と呼ばれ、子どもの成長や発達に悪影響を与え、エスカレートすると虐待に発展してしまう危険性があり注意が必要です。

不適切養育の例

- ☐ いうことを聞かないのでビンタをする
- ☐ 「ばか」「アホ」などと罵る^{のし}
- ☐ 「○○ちゃん是可以するの」など他の子と比べる
- ☐ 子どもの欲求をすべて無視する など



《例えばこんなとき》

イライラ・スイッチが入りそうになったら 深呼吸してみましょう

子育てをしていると「こんなにがんばっているのにどうして？」という場面はたくさんあります。仕方のないことだとわかっている、ついイライラ。そんなとき、まずは深呼吸して気持ちを落ち着かせてください。

深呼吸の効果

- 緊張をほぐし、リラックスを促します
- 代謝がよくなり、疲労回復効果があります
- ストレス解消にもつながります



どうして
寝てくれないの？



ここで
深呼吸

「早く寝てよ」などという言葉によって、子どもにイライラ感が伝わりますます寝なくなってしまう。どうしても寝ないときは無理に寝かしつけず、そばで読書などしながらゆったりとした時間を過ごしてみよう。

お願いだから
泣き止んで！



ここで
深呼吸

赤ちゃんが泣く理由には、空腹や痛み、かゆみ、排泄などがあります。休日・夜間の急な子どもの発熱や、病気の対処に迷ったら小児救急電話相談(#8000)に相談してください。

子どもを泣き止ませるコツ

- くすぐり遊びをする
- 抱っこして場所を移動する
- 軽く顔に息を吹きかける
- おんぶする

どうして食べて
くれないの？



ここで
深呼吸

「せっかく作ったのに」と思い、無理に食べさせようとしては、食事そのものが嫌いになってしまいます。好き嫌いをなくしたいのは親の願いですが、あわてずじっくりいきましよう。

「タイムアウト」というしつけ方

子どもが、親の注意を聞かず、望ましくない行動を続けようと駄々をこねているとき、その行動を中断(タイムアウト)するため場所を移動し、子どもに静かな時間※を与えます(ただし、子どもの安全には十分に注意を払って行います)。その後、その行動がなぜ問題なのかについて、わかりやすく教えます。同じことを繰り返す場合は、同様にタイムアウトを行うことで、子どもに学習させることができます。親自身にとっても、感情の高ぶりを抑え、クールダウンする時間を持つことで冷静な対応ができるようになります。

※時間の目安……年齢×1分(例えば3歳なら3分)



しつけてどうやればいいの？

子どもは、日常生活の中で失敗を繰り返しながら、多くのことを学んでいきます。そのようなとき、叱ってばかりいては子どもの前向きな姿勢は育ちません。「ほめる」「叱る」のバランスをとりながら、子どもの自主性を伸ばしていくことが大切です。

●上手にできたらほめる

叱ったあとでも上手にできたときには、「○○できて、えらかったね」などと何が良かったのかを具体的に示しながらほめてあげましょう。小さな子どもにはギュッと抱きしめてあげるなど、スキンシップをとることも大切です。



●問題解決のヒントを与える

子どもの失敗をとがめるだけでは、子どもは何がいけないのかがわかりません。「○○してはダメ」という注意だけではなく、「○○したからこうなった」と具体的な説明をして、「今度からこうしてみたら」と問題解決のヒントを与えましょう。



●できるまで待ってあげる

忙しさを理由に子どもを急かすことはありませんか？大人には簡単なことでも、子どもには時間がかかることが多いものです。親の都合を押し付けるのではなく、子どもの状況を理解して、ときにはじっと待ってあげることも必要です。



●失敗は成長へのステップ

子どもが失敗したり、わがママをいって困らせるとき、むやみに叱っているのは親の心も疲弊してしまいます。それらの行動を「成長へのステップ」と前向きにとらえて、ゆとりある気持ちで子どもと接していきましょう。



しつけで心がけたいこと(しつけとはいえない対応)

子どもが危険な行為をしたり、他人を傷つけるようなことをしたときは、しっかりいい聞かせなくてはなりません。しかし、子どもがちゃんと理解して、同じ過ちを繰り返さないためには、やみくもに怒ってはいけません。社会の一員となるためのルールやマナーを身につけさせるために、心がけておきたいことがあります。

◆暴力は絶対にダメ

叩いていうことを聞かせようとすると、体罰はしだいにエスカレートしてしまいます。



◆傷つける言葉を使わない

「ダメな子ね」「あんたなんか嫌い」など、思わずいつてしまった言葉で子どもの心は深く傷つきます。



◆他の子どもと比較しない

「○○ちゃんはできるのに…」などと他の子と比べられることは、子どものやる気を奪います。



◆過去のことを蒸し返さない

「あのときもそうだったでしょ」と過去の失敗を持ち出すと、子どもの自尊心を傷つけます。



◆だらだらと叱らない

叱るときは、できるだけ短くキッパリと。くどくど同じことを繰り返すのは逆効果です。



◆自信のない曖昧な態度をとらない

日頃からまっすぐに子どもと向き合うことで、親子の信頼関係が築かれます。



がんばりすぎないで!

泣いたり甘えたり、我がママをいってみたいと、子どもたちは大好きなお母さん、お父さんを離してくれませんか。子どもたちと過ごす時間はかけがえのないものです。でも、子育てに追われるばかりでは息が詰まってしまう。疲れたときは無理せず、家族や周囲の人たちに協力してもらいましょう。お母さん、お父さんの元気な笑顔を見て、子どもたちはすこやかに成長していくのです。

完璧を求めないようにしましょう



理想の母親像、父親像を描くことは悪いことではありません。でも、それがプレッシャーになってストレスを溜めては本末転倒。母乳にこだわったり、「食事は手作りで」と気負わずに、たまには手を抜くことも大切です。

自分の時間を持ちましょう



子育て中だからと、我慢ばかりしていませんか? 「疲れたな」「苦痛だな」と感じたら、子どもと離れてみることも必要です。家族に子どもを預けたり、一時保育などを利用して、お出かけや趣味を楽しみリフレッシュしましょう。

子育て仲間をつくりましょう



「最近、子どもとしかしゃべっていない」「子育ての辛さをわかって欲しい」と思っても、夫(パートナー)の帰宅は遅いし、誰にも相談できない...そんなとき子育て仲間がいれば、悩みを共有できたり情報交換もできます。

困ったときは助けてもらいましょう



子育てが苦しいと感じたり、どうしていいかわからず途方に暮れてしまうことは誰にでもあります。そんなとき、周囲に助けを求めるのは決して恥ずかしいことではありません。身近に相談相手がいなければ、保健センターなどを利用しましょう。(裏表紙参照)

夫(パートナー)のこんな一言が、子育てママを元気にします

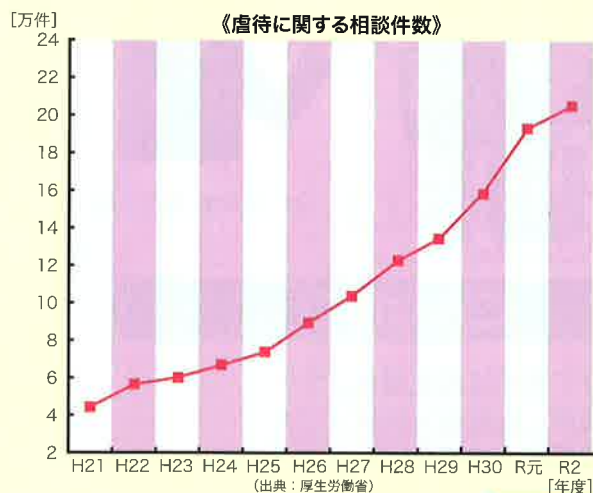
毎日仕事で帰りが遅いお父さん、子どもの様子をちゃんと聞いていますか? 子どもたちはどんどん成長していきます。妻が、そんな毎日のことを話したくても、「疲れているから」と興味を示さないのでは、子育てする母親の孤立感は深まるばかりです。家事や育児は夫婦が協力して行うものです。子育てに十分な手助けができないときは、妻の抱える不安や悩みを共有しましょう。妻のがんばりをねぎらうことも忘れてはいけません。「がんばったね」「いつもありがとう」という一言が母親の気持ちをグッと楽にします。

\\ いつもありがとう //



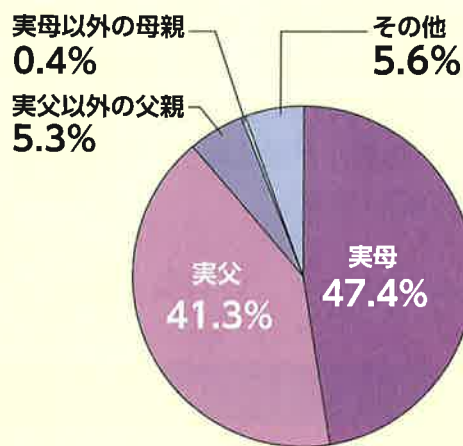
子ども虐待が増えてるって本当!?

子ども虐待に関する相談件数は年々増え続けています。その実態はさまざまで、殴る、蹴るなどの暴力だけでなく、食事を与えられず放置され、幼い命が絶たれるといった悲しいニュースが相次いでいます。



子ども虐待が増えている背景には、日常的なストレスや不安、経済的な困窮、社会的な孤立など、さまざまな問題が潜んでいます。虐待はそうした悩みや苦しみを抱えた親からのSOSでもあるのです。

《虐待の加害者(令和2年度)》



(出典：厚生労働省)

子ども虐待の種類

虐待には次のような形態があります。

●身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、タバコの火でやけどさせる など



●心理的虐待

無視する、言葉でおどす、子どもの前でのDV(配偶者などへの暴力)がある など



●ネグレクト

食事を与えない、風呂に入れない、病気を放置する など



●性的虐待

性行為を強要する、わいせつな映像を見せる、ポルノの被写体にする など



「しつけ」と「虐待」の違いとは?

「しつけ」とは、子どもがきちんとした生活習慣や社会のルール、良好なコミュニケーション力を身につけられるように働きかけ、子どもの成長をサポートする行為です。一方「虐待」とは、理由の如何を問わず、身体的な暴力や言葉による威圧によって子どもを傷つける行為です。また、「食事を与えない」など、保護を怠る行為も虐待となります。

◎なお、痛みや恐怖によって子どもの行動を正そうとする体罰行為は、虐待へとエスカレートする危険性と子どものすこやかな成長に悪影響を与える恐れがあることから、「しつけ」の手段として用いるべきではない不適切な行為です。

DV(ドメスティック・バイオレンス)がおよぼす子どもへの影響

DVは、配偶者やパートナーから受ける家庭内の暴力のことです。DVは実際に暴力を受けた被害者だけでなく、行為を目にする子どもに対しても、大きな不安感や恐怖心を与えます。児童虐待防止法では、このような経験が将来にわたって子どもに与える影響は計り知れないとして「**心理的虐待**」であると定義しています。



大丈夫!

どんなことでも相談できます!

お住まいの地域には、子育てに関するさまざまな支援の窓口があります。不安や心配ごとがあれば、どんなことでも迷わずに相談してください。誰かに話すだけでも、気持ちが楽になったり、解決のヒントが見つかることもあります。



子育てのこんなとき、こんな窓口

こんなとき

● 子育て・しつけの相談をしたい



● 子どもを預けたい



● 虐待に関する相談・通告をしたい



こんな窓口

- 子育て世代包括支援センター
- 保健所・保健センター
- 地域子育て支援センター
- 保育所・幼稚園 など

- 子育て世代包括支援センター
- 地域子育て支援センター
- 一時預かり保育施設
- 児童館 など

- 子育て世代包括支援センター
- 児童相談所
- 福祉事務所(家庭児童相談室) など

豊見城市家庭児童相談室

子育てに関する
相談は

児童相談所相談専用ダイヤル

0120-189-783 (無料)

子ども虐待に関する通告・情報提供は

☎189 (無料)

お近くの児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。



植物油インキを使用しています。
J16002-9



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。

禁無断転載 © ライズファクトリー

こどもたちのために できること

～性被害を受けたこどもの理解と支援～

保護者のみなさん、
こどもと関わりのある大人のみなさんへ

こどもへの性暴力は、身近な人でも
気づきにくいものです。
それでもみなさんにはできることが
あります。

こどもが見せるSOSのサインに
気づいてください。

そして、もし被害に気づいたら、
適切に対応することが大切です。

ひとりで抱え込まずに、相談機関等の
サポート等を受け、あなた自身のところと
からだにも気を配りながら、
こどもの回復を支えてください。

より詳しく知りたい方は
こちらをご覧ください
内閣府ウェブサイト →



こどもの性被害

こどもに対する性犯罪・性暴力は、被害にあった当事者の心身に長期にわたり有害な影響を及ぼす極めて悪質な行為です。相手と対等な関係でなかったり、断れない状況であったり、はっきり嫌だと言えない状況で、こどもたちが被害にあっています。



たとえば・・・

- 着替え、トイレ、入浴をのぞかれた
- 抱きつかれた、キスされた
- 服を脱がされた
- 水着で隠れる部分(プライベートゾーン)を触られた
- 痴漢にあった
- 下着姿や裸の写真・動画を撮られた、送るように要求された

加害者は知らない人とは限りません

- よく知っている身近な大人から(先生、コーチ、親や親せきなど)
- 友達、きょうだいから
- 交際相手から
- インターネット(SNSやオンラインゲーム)で知り合った相手から



こどもの被害は 身近な人でも気づきにくい

- 人目につかないところで行われている
- 性的な知識が少ないので、何をされているかわからない
- 家族や親しい人からの被害は、こども自身が隠そうとすることもある
- 優しくして信頼させ、加害を継続する「性的グルーミング」による被害もある

男の子も被害にあっています

男の子の場合、性的な「遊び」や「いたづら」と軽視されることがあります。ですが、心身の傷は深く、その後の成長に大きく影響を与えることもあります。性別を問わず、性暴力の被害にあう可能性があります。



こどもはなかなか被害を打ち明けられません



被害にあったことを話すのが恥ずかしい

何をされたのかよく分からない

自分にも悪いところがあったかもしれない

大切な人を悲しませたくない

だれに、何を、どう伝えればいいのか分からない

加害者から口止めされたり、脅されていて話せない

話したら叱られるかもしれない

周囲の大人が早期に気づくことが大切です

性暴力被害を受けたときにこどもが見せるサイン

言葉にすることが難しいこどもたちは、トラウマ[※]の反応が心身の不調や問題行動として現れることがあります。特に、問題行動については、その背景にあるトラウマを理解することが重要です。

※心的外傷、心の傷のこと

からだの変化

- 頻尿、夜尿 ●体調不良(頭痛、腹痛、吐き気、倦怠感など) ●不眠など(ひとりで眠れない、怖い夢を見る、夜更かし、朝起きられない、睡眠時に叫び声を上げるなど) ●性器の痛み、かゆみ ●食欲不振、過食

こころの変化

- ふさぎこむ、元気がない、無気力 ●過剰に甘えようとする ●集中力の欠如 ●情緒不安定 ●周りの人が信じられない

行動面の変化

- 落ち着きのなさ ●物を壊す ●勉強に集中できない、学力不振 ●非行(飲酒、喫煙、家出など) ●自傷行為、リストカット ●性的なことを避ける(性的忌避) ●人との距離が近い、不特定多数の人と安全でない性行動を繰り返す ●性的な言動や遊びをする、自分や人の性器を触る

被害を受けたこどもへの対応

- 「話してくれてありがとう」「あなたは悪くないよ」と伝え、こどもの話を信じて寄り添いながら聞いてください。

- ・話を疑ったり否定しないでください。
- ・話したくないことは無理に聞き出さないようにしてください。
- ・話している途中で気分が悪くなったり、疲れたりしたら、休んでもいいよと伝えてください。

- こどもが必要なケアを受けられるようにしてください。

- ・こどもの安全を確保して、こどもの同意を得てから、からだに傷などがなか確認してください。
- ・被害直後の場合は、すぐに相談機関に連絡してください。
(緊急避妊薬の処方、感染症検査、証拠採取等のため、医療機関の受診が必要となる場合があります。)

「記憶の汚染」を知っていますか

こどもに聞きすぎないでください

繰り返し同じ話を聞くなど、こどもに聞きすぎることがこどもの記憶に影響してしまう場合があります。なるべく早く警察、児童相談所、ワンストップ支援センターなどの専門機関や専門家に相談してください。

保護者や大人のみなさんへ

／ あなた自身のこころとからだにも気を配り、無理をしないでください ／

日頃からできること

幼児期から次のことを伝えてください。

- 水着で隠れる部分(プライベートゾーン)は見せない・触らせない
- 相手のプライベートゾーンを見ない、触らない
- イヤな触られ方をされそうなときは、「イヤだ」「やめて」と言ってもいい
- イヤなことをされたら、すぐに大人に相談する
- 自分は大切に扱われるべき存在で、相手も自分のように大切に扱われるべき存在であること

学校では、こどもたちを性犯罪・性暴力の加害者、被害者、傍観者にさせないための「生命(いのち)の安全教育」を行っています。幼児期や小学生向けの動画教材などがあり、ご家庭でも活用いただけます。

文部科学省
ウェブサイト



- こどもの異変やSOSに気付けるような関係・環境をつくるために、日頃からコミュニケーションをとり、こどもの気持ちをよく聞いてください。



相談先一覧

秘密は守ります。安心して相談してください。

電話で相談

はやくワンストップ

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター

#8891

ワンストップ支援センターで受けられる支援



相談



医療的支援



心理的支援



同行支援



法的支援



関係機関と
連携した支援

性犯罪被害
相談電話(警察)

ハートさん

#8103

いちはやく

児童相談所

189

SNSで相談

性暴力に関するSNS相談「Cure time(キュアタイム)」



チャットでお話を伺います。年齢・性別を問いません。匿名で相談できます。
メールや外国語でも相談を受け付けます。



親子のための相談LINE

親子のための相談LINE

検索



性犯罪の法律が変わりました
法務省ウェブサイト →



本パンフレットは、専門家や性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターなどの関係者の意見等をもとに、内閣府男女共同参画局とこども家庭庁が作成したものです。



内閣府
男女共同
参画局

こどもまんなか
こども家庭庁

逆恨みされると
イヤだしな…

他人の家の
ことだしな…

あれって
虐待かな…

あんな言い方
しなくてもいいのに…

でも、
勘違いかも
しれないし…

どうしたらいいか
わからないし…

しつけにしては
厳しすぎるような…



あの子、大丈夫かな…

こどもを虐待から守るのに、理由はいらない。

＼ 情報提供や相談を!! /
まずは連絡

いち は や く

189

匿名可能

通話無料

秘密厳守

「児童相談所 虐待対応ダイヤル」お住まいの地域の児童相談所につながります



子ども虐待防止
オレンジリボン運動



しつけ? 体罰?
これってどっち??

〔特設サイトでCHECK〕→



子ども虐待防止 🔍

こどもを守る、
社会をめざして。

こどもまんが
こども家庭庁



みんなで知ろう、児童虐待の現状

児童虐待は社会全体でかわかり、 解決していく問題です。

児童虐待による死亡事例は年間**70**[※]件を超えています。

単純計算すると、**5日間**に**1人**のこどもが命を落としていることになります。

※こども虐待による死亡事例等の検証結果等について(第19次報告)

特設サイトはこちら



児童虐待とは？



身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、
投げ落とす、激しく揺さぶる、
やけどを負わせる、
溺れさせる など



性的虐待

こどもへの性的行為、
性的行為を見せる、
ポルノグラフィの
被写体にする など



ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、
ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、
重い病気になっても
病院に連れて行かない など



心理的虐待

言葉による脅し、無視、
きょうだい間での差別的扱い、
こどもの目の前で家族に対して
暴力をふるう(面前DV) など

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。

～あなたの1本の電話で救われるこどもがいます～

児童相談所
虐待対応
ダイヤル

匿名可能

通話無料

秘密厳守



いち はや く

189

- お住まいの地域の児童相談所につながります。
 - 通告・相談は匿名で行うことも可能です。
 - 通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。
- ※一部のIP電話からはつながりません。

さらに

子育てや親子関係に悩んだら、ご連絡ください。不安やイライラに、いっしょに向き合います。

こどもも保護者もオンラインで気軽に相談



親子のための

相談LINE



匿名可能

秘密厳守

子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。



いち はや く おなやみを

0120-189-783

通話無料

秘密厳守

秋の

こどもまんなか
月間

こども家庭庁では、「秋のこどもまんなか月間」の取組の一つとして、
毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します。
期間中は、児童虐待防止のために、集中的な広報・啓発活動に取組みます。

ついカッとなって
こどもに強く
あたってしまう...



子育てや親子関係の
不安や悩みイライラに、
いつしよに向き合います。

きょうだいと
比較されるのが
つらい...



気軽に話せる人もいないし...



自分でなんとかしなきゃ...



もっとひどいことを
してしまいそうで怖い...



衝動的に
きつい言葉が出てしまう...
後からものすごく後悔...



強い言葉で言われると怖いし落ち込む...



ホントはもっとやさしくしたいのに...



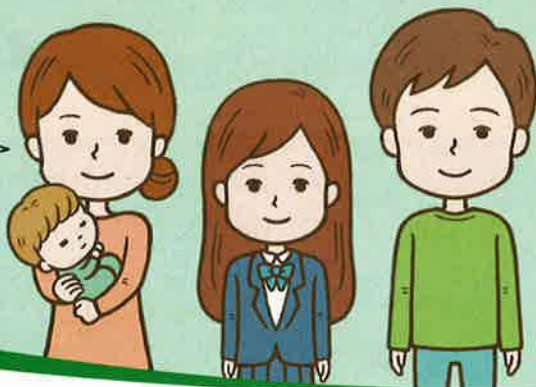
どう接したらいいかわからない...



親子のための 相談LINE



専門の相談員が
対応してくれるから
安心です



匿名可能

秘密厳守

相談方法



子ども虐待防止
オレンジリボン運動



しつけ? 体罰?
これってどっち??



[特設サイトでCHECK] →

子ども虐待防止



こどもを守る、
社会をめざして。

こどもまんなか
こども家庭庁



親子のための

相談LINEとは？

子育てや親子関係の不安や悩みイライラに、
いっしょに向き合います。

匿名可能

匿名（LINE上のアイコンとニックネーム）でも相談ができます。

秘密厳守

相談内容の秘密は守られます。

友だち登録はこちら



こんなことを思ったら、相談してください。



CASE 01
子ども

パパやママなどに

- 痛い思いをさせられる
- いやな思いをさせられる
- 無視される



CASE 02
パパやママなど

- 子どもが何度言っても言うことを聞いてくれないから、手を上げてしまいそうになる
- イライラして、子どもに当たってしまう
- 子どもとどう接すればいいかわからなくなってしまった

サービス内容の詳細はこちら



相談方法

LINEでの操作



STEP 01

LINE公式アカウント「親子のための相談LINE」を友達追加してください



STEP 02

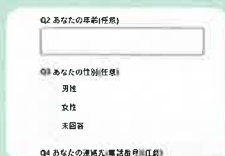
トーク画面で、お住まいの都道府県と市区町村を登録してください



STEP 03

注意事項と待ち人数を確認して、リンク先を開いてください

相談専用画面上での操作



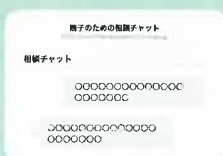
STEP 04

相談支援システムに、あなたの情報を入力してください



STEP 05

相談内容を入力して送信してください



STEP 06

相談員とやりとりしてください

さらに

虐待かと思ったら、すぐにお電話ください。

あなたの電話1本で、救われる子どもがいます。
（お住まいの地域の児童相談所につながります）



いち はや く
189

匿名可能

通話無料

秘密厳守

子育てや親子関係に悩んだら、ご連絡ください。

子育ての悩み、家族のこと、ご相談ください。



いち はやく おなやみを
0120-189-783

通話無料

秘密厳守

秋の

子どもまんなか
月間

子ども家庭庁では、「秋の子どもまんなか月間」の取組の一つとして、
毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します。
期間中は、児童虐待防止のために、集中的な広報・啓発活動に取組みます。

きょうだいの面倒みるなんて、あたりまえでしょ。

友達と遊びたいけど、家のこともやらなきや。

親に樂させてあげたいから…

誰を頼っていいかわからないし…

家族のこと、話したくないし。



ヤングケアラーって？

「かわいそう」とか、そういうんじゃないんだけどな。

自分って、部活？そりや、したいけどさ…

ヤングケアラーなのかな？

別に嫌でやってるわけじゃないし。

進路なんて今は考えられない。

家族のケアを

こどもがしている。

ヤングケアラーを

知っていますか？

ヤングケアラーは、一見ふつうのこどもたち。

だからこそ、まわりが気づき、声をかけ、手を差し伸べることが大切です。

こどもまんなか

こども家庭庁

ヤングケアラーとは？

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

ヤングケアラーは、家事や家族の世話などをがんばっているからこそ、こんな気持ちを持っているかもしれません。

あまり友達と遊べない…

寝る時間が足りなくて…

自分の時間がない…

学校に行きたくても行けない…

希望の進路を選べない…

宿題とか勉強する時間がない…



もし、悩みを抱えていたら…

相談できる場所が広がっています

辛いときは、学校の先生・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー・親戚の人など信頼できるまわりの大人に、頼ることが大切です。

困ったときに一緒に考えてくれる大人は必ずいます。

いろいろな相談場所があるので、勇気を持って話してほしいな。

SNS相談



電話相談



オンラインコミュニティ



相談窓口をCHECK



※お住まいの地域によって窓口などの開設状況は異なります。