

妊娠

出産

乳幼児期

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



仙北市ホームページ
はコチラ！

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112

(21 日から ☎ 43-2252)

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



体罰などによらない子育てを広げよう！

こんなことをしていませんか？

▶ 何度も言葉で注意したけど、「言うことを聞かないので頬を叩いた。」
▶ いたずらをしたので長時間正座させた。

すべて体罰です。

体罰が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達に様々な悪影響が生じる可能性があります。

体罰などによらない
子育てのための工夫のポイント

point 1 /
子どもの気持ちや考えに
耳を傾けましょう



「言うことを聞かない」にもいろいろあります。大人の気をひきたい、子どもなりの考えがある、言われていることを理解できない、体調が悪いなど様々です。「イヤだ」というのも子どもの気持ちです。子どもの気持ちや考えを受け止めましょう。
重要なことでない場合、今はそれ以上や
りあわない...というのも一つです。

point 2 /
子どもの状況に応じて
身の回りの環境を整えましょう



危ないものにふれないようにする、子どもが自分でできる環境を作るなど工夫してみましょう。

point 3 /
注意の方向を変えたり、
子どものやる気に
働きかけてみましょう



子どもはすぐに気持ちを切り替えることが難しいこともあります。待つことや場面を切り替えるなど注意の方向を変えてみてみましょう。

point 4 /
肯定文で分かりやすく、
時には一緒にお手本に



「ここでは歩いてね」など、何をすべきかを具体的に、穏やかに話すとうっかりやしく伝わります。「一緒におもちゃを片付けよう」など、共にやり方を示すのもよいでしょう。

point 5 /
よいこと、できていることを
具体的にほめましょう



子どものよい態度や行動、頑張りをほめることは、子どもにとってうれしいだけでなく、自己肯定感も育みます。

point 6 /
保護者自身も
ストレス解消の工夫を



否定的な感情が生じた時は、深呼吸をして気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて気分転換するなど少しでもストレス解消につながる工夫を見つけてみましょう。

子育てはいろいろな人の力と共に

子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、支援を受けることも必要です。

子育て支援サービスを積極的に活用したり相談しましょう。

相談窓口

▶ 仙北市保健課 ☎ 55-1112

(21 日から ☎ 43-2252)

📞 080-2813-0835

▶ 仙北市子育て推進課 ☎ 43-2280