

★相談できる場所や人

こどものすこやかな育ち のために

こどもをはぐくむために、暴言・暴力
を使わないようにしましょう

こどもは親に恐怖を持つとSOSを伝
えられなくなります

イライラをクールダウンするための、自
分なりの方法をみましょう

親自身がSOSを出してください。助け
てくれる機関・人を見つけましょう。

相談できる場所や人を書き出して
おきましょう



秋田県北児童相談所

〒018-5601

大館市十二所字平内新田 237-1

TEL 0186-52-3956

FAX 0186-52-3959

※このリーフレットは、渡邊直氏が考案した「機中八策 R」を元に作
成しました。

「たかが夫婦ゲンカ」と
思っていないですか？



みんなの力を借りながら
こどもをすこやかに
はぐくみましょう

こどもの目の前での配偶者間
の心身に対する暴力（DV）
は、こどもへの心理的虐待に
あたります。



DVを目撃し続けたこどもの視覚野が小さくなっているのは、被害を受けているもう片方の親がひどい目に遭わされるショッキングな光景を見ないでよいように脳が適応した結果です。

また、親から日常的に暴言を受けてきたこどもは、会話・言語・スピーチに影響のある聴覚野に異常が見られています。(福井大学 友田明美教授)

こどもにこんなことが起こります

「自分のせいでパパとママはケンカしているのかな…」

親から離れない

ロゲンカでも過剰に反応する
頭痛、腹痛、吐き気、発熱、
寝付きが悪くなる、夜泣き、
萎縮する、落ち着かない、
集中できない

その結果

友だちとうまく遊べない、トラブルが多くなる

→学校や保育園・幼稚園に行きたがらない

→良好な人間関係が持てなくなる

→自分なんて価値がないと思う

→大人になったときに社会参加がしにくくなる

こどもの成長(発達)に長期的に悪い影響を与えます。

こどものすこやかな成長のために、夫婦間でのコミュニケーションを見直してみよう。

非暴力コミュニケーションに向けてのハ策

あなたはパートナーがしてほしいことをしない時、どの切り札を切りますか？

例えば…「夕飯は家で食べる」と言っていたのに深夜に帰宅し「あれ？言ってなかったっけ？今日は接待があるって」ととぼけられたとき…

- | | |
|------------------|-----------|
| ・何言ってんの？ | 疑問文 |
| ・いつも言ってるでしょ | 怒鳴る・叩く |
| ・ウソ言わないでって | 否定形(禁止) |
| ・今度したら承知しないから | 脅す(警告) |
| ・一週間夕飯つくらないから | 罰を与える |
| ・どうしたらいいか分かってんの？ | 問う聞く考えさせる |
| ・ホント、どうしようもない人ね | なじる |
| ・いつもこうだといいのにねえ～ | いやみ(皮肉) |
- …ブルーカードを引きまくる…という対応より、次の方がよいと思いませんか？
- | | |
|----------------------|-------|
| ・深呼吸するなどして | 落ち着く |
| ・パートナーも話せる状態 | 待つ |
| ・いつも、ちかくで、おだやかに、しずかに | 環境づくり |
- ・接待は大事よね。でも… 気持ちに理解を示す
- ・当日でも、事前に言ってほしい 代わりの行動を提示
- ・わかった？(わかった) 約束
- ・次からどうする？(事前に言う) 練習
- ・ありがとう じゃあ そうしてね 褒める

