

愛の鞭(ムチ)ゼロ作戦

厚生労働省は、体罰によらない育児を推進するために、「子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～」という啓発パンフレットを平成29年に都道府県に通知しました。

暴言やDVを見聞きすることで、子どもの脳に変形や萎縮が起これ、記憶力や能力に影響することがわかってきています。

パンフレットには、それをなくすための5つのポイントが提示されています。

1. 子育てに体罰や暴言を使わない
体罰や暴言によって行動が改善できたとしても、それは恐怖により行動しただけで、理解して行動したわけではないので、また同じことを繰り返してしまうこともあります。
別の方法で子どもに理解させていくことはできます。まず、親が、叩いたり怒鳴ったりしないと決心しましょう。
2. 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
体罰や暴言により恐怖心を持つと、子どもは親の顔色ばかりをみて行動するようになり、親に相談できなくなります。
3. 爆発寸前のイライラをクールダウン
子どもの行動でイライラしたときは、深呼吸、数を数える、その場を離れるなどして、クールダウンしましょう。ちょっと散歩してくるだけで落ち着くことは、よくあります。
4. 親自身がSOSをだそう
悩みを一人で抱えずに、誰かに相談してみましょう。
5. 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援
それぞれに考えていることがあるものです。子どもの言い分を聞きながら、いっしょに考えていくと、自信が出てきて自ら変わろうとしていくものです。

子どもへの接し方の5つのポイントですが、これは、職場の上司と部下の関係にも当てはまると思います。

誰でも、最初から怒られたいと思って行動することはありません。上手くできないとき、困ったダメな人とみるのではなく、困っている人と考えてみましょう。そして、叱るのではなく、どこでつまづいてしまったか、よくするにはどう工夫したらいいかを一緒に考えてみるというと思います。カウンセラーに話してみることで、状況を客観的に見ることができたり、よりよくする工夫を思いつくことが多くあります。家庭のことも、職場のことも、気軽に相談室をご利用ください。

心とからだのケアスペース オアーゼ
臨床心理士・公認心理師 山本みどり