



オレンジリボン運動
「オレンジリボン運動」は
子ども虐待防止の
シンボルマークです。

——— 大切な子どもを守るために ———

知っておこう！子ども虐待



身体的虐待

なぐ、^け蹴る、^{たた}叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、
やけどを負わせる、^{おぼ}溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、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^{おど}脅し、無視、きょうだい間での差別的
扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふる
う(DV) など

乳幼児揺さぶられ症候群 — 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで —

おむつを替えても、授乳をしても、抱っこをしても・・・何をやっても泣きやまないことが
赤ちゃんにはあります。そんな時、赤ちゃんを激しく揺さぶると、頭(脳や網膜)に損傷を
受け、重い障害が残ったり、命を落としてしまうこともあります。
どうしても泣きやまない時は赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、その場を少しの間でも離れ、
まずは自分をリラックスさせましょう。

詳しくはこちら



子どもを健やかに育むために — 愛の鞭ゼロ作戦 —

子育てにおいて、しつけと称して、叩い
たり怒鳴ったりすることは、子どもの
成長の助けにならないばかりか、
悪影響を及ぼしてしまう可能性が
あります。以下のポイントを心がけな
がら、子どもに向き合しましょう。

- ①子育てに体罰や暴言を使わない
- ②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- ③爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④親自身がSOSを出そう
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

詳しくはこちら



虐待を受けたと思われる
子どもがいたら・・・

ご自身が出産や
子育てで悩んだら・・・

子育てに悩む
親がいたら・・・

児童相談所や市区町村の相談窓口にご連絡ください。

あなたの1本の電話で救われる親子がいます。

●連絡・相談は匿名でもできます。●連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

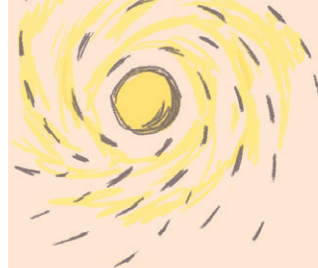
いち は や く
189 児童相談所全国
共通3桁ダイヤル

お住まいの地域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。通話料はかかります。

西区健康福祉課
こども支援係

025-264-7343

※月～金 8:30～17:30



しあわせな時間 の過ごし方

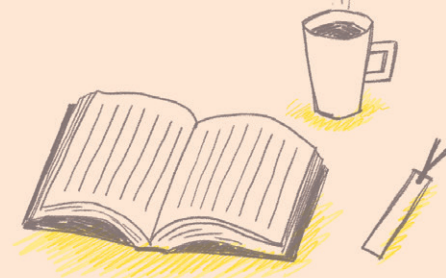
子育て中の毎日は、子どもの事や仕事や家事に追われてバタバタイライラ。
「自分の時間ってどこにある？」ちょっと視点を変えてワタシ時間を過ごしてる人も。
イライラ時間をしあわせな時間にチェンジ!

パパ編



たまには一人で楽しむ「読書」

家族と一緒にいる時もリラックスできるけど、
たまには一人で好きなことに集中したい!!
近所のカフェへ出かけて、コーヒーを飲みながら
本を読んでいる時間が贅沢で
自分へのご褒美として
利用しています。



早朝の趣味で、気分スッキリ

日々の仕事の疲れをリセットするために、休日は
妻子を起こさないように早起きをして友人と海へ!
早朝の海は静かで、着いてすぐに深呼吸をする
と無になります。何も考えずに波に身をゆだね
てサーフィンをすると頭も体もスッキリ。更に早
起きをして波を求めて太平洋側にも遠出します。
サーフィンをすると、心も体も良い波に乗れるの
で帰宅後も子どもと楽しくイッパイ遊べます。

子どもと農園体験でリフレッシュ

長男(3歳)と二人でぶどう狩り。たわわに実ったぶどうを、パパ
に抱っこしてもらって自分の手で収穫。自分で取った実を食べ
て「美味しい!」とご満悦。今年は自分で皮を剥いて、種を出
せるようになりました。芋掘りでは、掘ることよりも何故か袋

に入れる方に執着し、一生懸命芋掘りしたのはパパ。自然に触れて、子どもの
笑顔でリフレッシュ。お留守番のママと妹にお土産を持って帰ります。

