



今月で111号。  
111は  
エンジェルナンバー。  
運気上昇が  
前向きに  
挑戦!

# はぐ便り

2024年  
6月号  
【第111号】



思い通りにいかない子育て



こんなことはありませんか？

- ・理想と現実のギャップに思わず手をあげてしまった。
- ・怒りがエスカレートして「いいかげんにしないと、どうなるかわかってるよね」と言ってしまった。



親としては、しつけのつもりでも、繰り返されると子どもの心や脳が傷つく可能性があります。

また、「何が悪かったのか」が子どもに伝わらず、行動が改善しないため、悪循環となってしまう。

放置・要按に

こたえない「よど」

線条体の働きを弱める  
→ ほめたり、ごほうびを  
あげても喜びを  
感じられなくなる。

夫婦喧嘩をみせる、  
不適切な性的接触など

視覚野が委縮  
→ 他人の表情を読めず、  
対人関係が  
うまくいかなくなる。

体罰、暴力など

前頭前野の一部が委縮  
→ 感情のコントロールが  
できず、我慢ができなくなる。



暴言、脅し、存在否定など

聴覚野が肥大  
→ 聞こえや会話、  
コミュニケーションが  
うまくいかなくなる。



愛の鞭 ゼロ作戦



「愛の鞭」は捨てて、子どもの気持ちに寄り添いながら、みんなで前向きに育てていきましょう。

1. 子育てに体罰や暴言を使わない。

子どもにとっては、ちょっと叩かれただけ、怒鳴られた  
ただけでも心に大きなダメージを受けることもあります。  
叩くことによって得られた子どもの姿は、叩かれた恐怖  
によって行動した姿。自分で行動した姿ではありません。

2. 指示は肯定文で具体的に！短く！

お手になる声かけを！

「ここでは歩いてね」「ゲームをもとに戻してね」  
「一緒に片づけよう」などと肯定文で短く伝える方が、  
何をしたらよいかが子どもに伝わりやすく、行動の  
改善につながります。

子どもに言葉で伝えるときは、主語をつけて明確  
に伝えることが大切です。

3. 爆発寸前のイライラをクールダウン。

子どもが言うことを聞いてくれないときに、  
イライラするのは誰にでもあること。

イライラが爆発する前に...  
深呼吸をする、窓を開けて風に当たる、  
トイレに行く、数を数える、水を飲む、など  
自分なりのクールダウンの方法を見つけておきましょう。



4. 良いこと、できていることを具体的にほめる

親から見たら当たり前なことでも、子どもにとっては  
完璧にできないことのほうが多いかもしれません。  
はじめから100%を求めず、25%できていたらほめる、  
宿題が終わってなくても、取りかかったことをほめる等、  
おおらかな気持ちでいきましょう。

「しんどい」「少したいてしまう時がある」「傷つける言葉を言ってしまう」そんな時は...  
～子育てで「しんどい」時は、一人で考え込まずに、地域の相談窓口気軽に相談しましょう！～

市内の一部保育園に併設の地域子育て支援センターでは『ひとりで子育ては不安。誰かと話したい』  
『こんな時どうしよう？』、そんな育児の悩みを解消し、子育て中のお母さんを応援してくれます。

また、乳幼児健診では保健師さんや保育士さんに、幼稚園、保育所、小学校などでは連絡帳や電話で先生  
やスクールカウンセラーの先生に相談してみましよう。また、以下の専門機関には電話で相談できます。

相談機関	TEL	相談可能日	時間
こども家庭センター おやこ支援担当	019-601-2414	月～金曜日	8:30～17:30
岩手県福祉総合相談センター	019-629-9605	月～金曜日	8:30～17:15
児童相談所全国共通ダイヤル	189		通年24時間



盛岡市のはぐ便りのHPにも各種相談窓口へのリンクがあります↓

盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』2024年6月号  
【第111号】令和6年6月15日発行  
発行者・問合せ：盛岡市教育委員会 生涯学習課  
住所：盛岡市津志田14-37-2 TEL:019-639-9046  
E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp



運動着  
靴も  
乾かす  
出番来る

まだ～あ？

ぬれてる...