



あなたを、まもる
こどもを、まもる

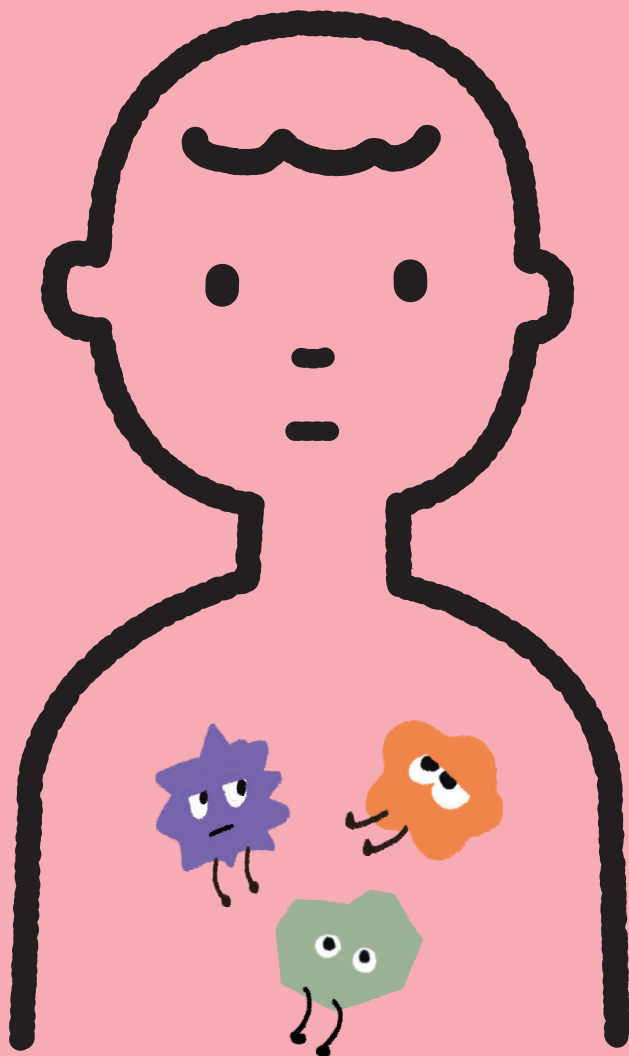


チーバくん

千葉県



誰にでもある
ふとした心のもやもやが
児童虐待やDVにつながることも…



千葉県

子どもやパートナーに対して

心の中が **も や も や** したこと ありませんか？



よい親になりたい、よいパートナーになりたいと頑張りすぎて
なかなか思いどおりにいかず、自信をなくしてしまうこともありますよね
誰もがもつ、ふとした瞬間に湧き出てくるもやもやした気持ち
そのもやもやが **児童虐待** や **DV** につながってしまう前に
知ってほしいことがあります

児童虐待 や **DV** につながる前に!

心の中のもやもやが怒りに変わりそうになったら
「6秒数える」「深呼吸をする」といったことで、
心が落ち着くケースもあります



試してみてね

6秒数えてみよう

怒りがおさまるまで
6秒かかると言われているよ
1から6まで数えてみよう



「スマホばかり見てないで!」

と声を荒げそうになって…



深呼吸をしてみよう

深呼吸は自律神経を整えて
緊張や興奮が和らぎ
リラックスできるよ



「早く寝なさい!」

子どもの成長が心配…



反抗的な口調で

言い返され…



相談してみよう

周りの信頼できる人に相談したり
専用の相談先に連絡してみよう

専用の相談先は
9-10ページをご覧ください

⇒ **児童虐待** **DV** について詳しくは、次ページ以降をご覧ください



こんなこと、
こどもに
してないかな？

児童虐待

って
どんなことだろう



これらは **児童虐待** にあたります

しつけと児童虐待・体罰はまったく異なります

- たたく・ける・投げ落とす
- 激しく揺さぶる
- やけどなどを負わせる
- おぼれさせる など

身体的虐待

- こどもへの性的行為
- 性的行為を見せる
- ポルノグラフィの被写体にする など

性的虐待

- 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いけない など

ネグレクト

- 言葉による脅し・無視
- きょうだいの間での差別的扱い
- こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

心理的虐待

※体罰や暴言などの児童虐待は、子どもの成長や発達に深刻な影響を及ぼすことが科学的にも証明されています

体罰などによらない 子育てを心がけましょう！



こどもへの体罰は、法律で禁止されています
こどもとどう関わったらいいのか、そのポイントの一例を紹介します

Point 1

こどもの心の奥に目を向けてみよう

返事をしない、無視する、反抗的になる——そんな行動の奥には「不安」「混乱」「甘えたいけど言えない」気持ちが隠れていることもあります。行動ではなく“気持ち”を見る視点を大切にしましょう。



Point 2

「いつまで反抗するの!?!」 その裏には“発達”がある

思春期は、親から自立していく過程で葛藤が生まれる時期です。「話さない」「反発する」は“自分で考えたい”というサインかもしれません。親としてできるのは、「見守る」「あらかじめ親のかかわり方を決めておく」ことです。



Point 3

言っても動かないときは、 “アプローチの工夫”を

注意を繰り返しても効果がないと感じたら、

- 一度深呼吸して言い方を変える
- ルールと一緒に決めておく
- 声をかけずに見守る

などの方法を試してみましょう。





ドメスティック・バイオレンス

DVって



こんな経験
今まで
なかったかな？

どんなことだろう

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、
パートナーから受ける暴力の事です
年齢・性別に関係なく、加害者・被害者になる
可能性があります

- 殴る・ける・つねる
- 物を投げつける
- 刃物で脅す など

身体的暴力

- 大声で怒鳴る
- 人前でバカにする
- 行動を監視する など

精神的暴力

- 生活費をわたさない
- 勝手に借金をつくり、
返済を強制する など

経済的暴力

- 性行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 見たくないのに
アダルトビデオを見せる
など

性的暴力

これらは、すべてDVです。DVは重大な人権侵害です

DV (ドメスティック・バイオレンス)の影響は、 見えにくく、とても深刻です

暴力は、心にも生活にも影響します

怒鳴られたり責められたりする中で、「自分が悪いのかも…」と感じ、
自己肯定感や判断力を失ってしまうことがあります

暴言や無視、お金を渡さないなどの“見えない暴力”でも、
あなたの尊厳や毎日の安心感がじわじわと奪われていきます

DVによって起こりやすい心や体の変化



- 眠れない／気分が落ち込む／不安が続く
- パニックや動悸／集中できない
- 頭痛やめまい、体の痛みが慢性的になる
- 自分や他人を信じられなくなる

心や体からのSOSのサインかもしれません

DV被害は、逃げたい気持ちさえも奪っていきます

被害が長引くと、「相談しても無駄かも」「私が我慢すれば…」と、
声を上げる力そのものが失われてしまうことがあります

でも、本当は——

あなたは悪くないし、助けを求めているんです



ドメスティック・バイオレンス

児童虐待とDVって どんな関係があるんだろう

こどもの前でのDVは、
児童虐待(心理的虐待)にあたります

DV がこどものいる家庭内で行われていると…

こどもの前でDVが行われているケース



こどもがパートナー間の暴力を目撃したり、怒鳴り声や泣き声、物が割れる音を聞いたりすると、こどもはおびえを感じてしまいます

これらはこどもにとっては「心理的虐待」にあたり、児童虐待であると法律で定められています

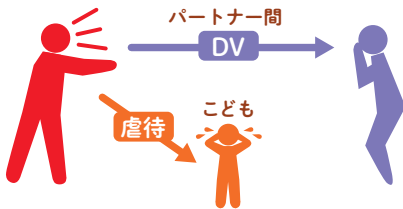
「怒らせたパートナーが悪いから」と暴力・暴言を正当化したり、「こどものことは大切にしているから」「こどものことは殴っていないから」などと考えたりして、パートナーへ暴力・暴言を行うことは、こどもを傷つけることにつながります

その他にも、**DV** と **児童虐待** が 同時に行われているケースは さまざまなものがあります



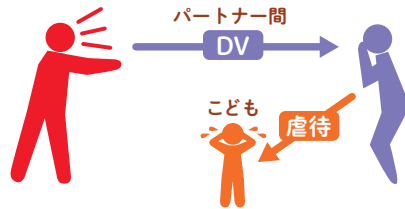
DVが
児童虐待の
原因になることも
あるんだね

こどもがDV加害者から
直接虐待を受けるケース



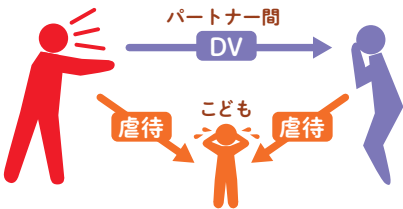
DV被害にあっている人は、加害者に対する恐怖心から判断力や感情がまひしてしまい、こどもに対する虐待を制止できなくなる場合があります

こどもがDV被害者から
虐待を受けるケース



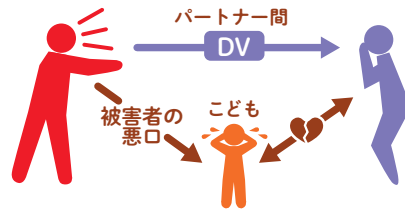
継続してDV被害にあっていると、感情がなくなり、加害者から言われるままに、こどもを虐待してしまうこともあります

こどもが加害者と被害者双方から
虐待を受けるケース



DV被害にあっていると、加害者に対する恐怖心から逆らうことができなくなり、一緒になってこどもを虐待してしまうこともあります

加害者がDV被害者と
こどもの関係を壊すケース



加害者が被害者の悪口をこどもに言い続けることで、こどもが被害者を軽んじるようになり、被害者とこどもとの関係が壊れてしまうこともあります

子育てで悩んでいたら…
「あの子、もしかしたら」と思ったら…
迷わずに相談してください

お悩みを
聞かせてね



親子のためのSNS相談@ちば

保護者の方の子育ての不安や、親子関係などの悩み、
お子さんご本人からの家庭に関する悩みなど、
SNSでご相談ください



児童相談所 相談専用ダイヤル

いち は や く お な や み を
☎0120-189-783 通話料無料

子育てに悩んだときなどに児童相談所へ相談できる専用ダイヤルです
児童相談所では、虐待の相談以外にもこどもの福祉に関する
さまざまな相談を受け付けています

千葉県子どもと親のサポートセンター

☎0120-415-446 24時間 通話料無料

心や体のこと、学校生活に関することなどさまざまな相談を24時間受け付けています

児童相談所 虐待対応ダイヤル

いち は や く
☎189 24時間 通話料無料
※一部のIP電話からは
つながりません。



「189」にかけると、お近くの児童相談所につながります
通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます



もしかしてDVかと思ったら…

近くでDVに困っている方がいたら、お声がけください

ひとりで
悩まないでね

迷わずに相談してください



むすびめ@千葉女性相談

パートナーからの暴言・暴力、家に居場所がない、経済的に苦しい、
誰かに話を聞いてほしいなど、ひとりで悩まず、SNSでご相談ください



は れ れ ば
DV相談ナビ **☎#8008** 24時間
最寄りの相談窓口につながります

千葉県内のDV相談窓口

千葉県女性サポートセンター

☎043-206-8002(女性専用)

24時間365日、対応しています

面接相談・専門相談もあります(平日9:00~17:00 ※要予約)

千葉県男女共同参画センター

☎043-308-3421(男性専用)

火・水曜日16:00~20:00 土曜日12:30~16:30



その他、
相談窓口などを
紹介しています

DV相談+ (プラス) [内閣府]

つ な ぐ は や く
☎0120-279-889 24時間
通話料無料

お電話でのご相談はもちろん、
チャット(12:00~22:00)でも受け付けています

