

マルトリートメントを防ぐために

先 月号より、これまで6年間
 続いてきたコラムの総集編
 をお届けしています。今月号は「児
 童虐待の防止」についてです。

虐 待という言葉は、子育て中
 の親御さんの多くに「私も
 あてはまるかもしれない」とい
 う気持ちを感じさせるものではな
 いでしょうか。直接的な暴力（頭を
 小突く、お尻を叩くなども含む）
 はもちろん、過剰な手伝いや継続
 的に子どもを否定するような発
 言、日々大人のグチを聞かせるこ
 となども児童虐待として明確に定
 められるようになりました。ここ
 数年日本も、欧米諸国と同様に子
 どもの権利や心の傷付きに関心や
 理解が深まってきたようです。

し かし一方で、子育ての孤立
 や不安がお母さん・お父さ
 んを追い詰めてしまうことは意外
 に知られていません。これまで子



育てを頑張ってきた世代は「昔と
 比べて今は恵まれてきた」と捉え
 たり、子育てを経験していない世
 代は「もう少し頑張つて欲しい」と
 という気持ちを持つたりと、立場
 によって認識がずれることも多
 く、互いの余裕のなさや漠然とし
 たインターネットの情報が子育て
 をしている人たちを追い詰めるこ
 とにつながっています。実際、私
 たち子育て世代包括支援センター

「えがお」にも、毎月のように「マ
 ルトリートメント（虐待とはいえ
 ないが、適切ではない子育て方
 法）」と思われる相談が寄せられ
 ています。「このままでは子ども
 を叩いてしまうかもしれない」「周
 りのお母さんたちと同じように上
 手に子育てできない」など、相談
 内容は切実なものが多い印象で
 す。

正 解のない子育ては、子ども
 のことや家族のことで頭を
 いっぱいにさせてしまいます。そ
 んなどうしようもないとき、つい
 大声で怒鳴ってしまったり、思わ
 ず手をあげてしまうことがあるか
 もしれません。それでも変わらな
 い日常が続けば、子育てを頑張る
 ことにむなしさを感じることも、
 怒鳴ることや手をあげる回数が増
 えていく心配も生まれてきます。

こ のコラムでは、できればそ
 うなってしまう前のお願
 いとして「いろんなものに頼る」こ
 とを繰り返し提案してきました。
 食事の用意が負担になるときは
 ミールキットやお惣菜を頼る日が
 あつてよいでしょうし、絵本を読
 んであげられない日は読み聞かせ
 機能があるアプリで乗り切っても
 よいでしょう。市販品などに加え、

頼る対象は人であつてもよいの
 で、近所の方や子ども支援機関に
 ご連絡いただいても大丈夫。そう
 やつて日常の中に一息つける余裕
 を取り戻して欲しいと思います。

周 りの方々には子育て中の親
 子に優しいまなざしをかけ
 ていただくことをお願いしていま
 す。もしその場で親子に声をかけ
 ることをためらうような状況を見
 かけた場合は、どうぞ公的な機関
 へお知らせください。「#189」へ
 お知らせいただくことで、ご家族
 が今必要な手助けにつながって
 きます。もちろん私たち子育て世
 代包括支援センター「えがお」で
 も相談をお待ちしています。

世 の中に子どもを虐待しよう
 と思つてしている人は、ま
 ずいけません。関わり方が分からな
 いままにマルトリートメントに
 陥ってしまったら、子育てに加え
 てたくさんのストレスを受けて疲
 れてしまったが故の行動だつたり
 します。

子 育てに正解などありませ
 ん。迷つたり失敗したりし
 ながらも、いつでも何度でもやり
 直すことができるはず。そう信じ
 て、いつでもご相談をお待ちして
 います。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ図書】

おこだでませんように
作 くすのき しげのり
絵 石井 聖岳



いつも怒られることをしてしまう「ぼく」。妹を泣かせて怒られて、女の子を驚かせて怒られて、友達に先に手を出して怒られる。そんな怒られることが多い子どもの気持ちを素直に表現した優しい絵本です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜

黒豆

お正月に縁起物として食べる黒豆。歴史は長く、日本では平安時代にはすでに栽培が始まっていたと言われています。

また、抗酸化作用でがん予防、視力低下予防に効果あるアントシアニンや、女性ホルモン同様の働きで更年期障害の改善が見込める大豆イソフラボンなどの栄養素を含んでいます。

作り方

- ① 米2合は研いで水をセットしておく
- ② 黒豆をサッと洗って水気をきり、弱火で焦げないように豆腹が割れるまで炒り、カリカリ梅は刻んでおく
- ③ ②の黒豆とカリカリ梅、塩を米に加えて炊飯すれば完成

黒豆ご飯



栄養価(1人分)

エネルギー	298kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	2.0g
炭水化物	60.8g
塩分相当量	0.6g

材料(4人分)

米	2合	カリカリ梅	中1個
黒豆(乾)	40g	(酸味の強いもの)	
		塩	小さじ1/3