



No Hit Zone

体罰の代わりに、ポジティブなしつけを実践しましょう

乳児の親御さんへ

スパンキング(ピシャリと叩く程度の体罰)でも、体罰は害になります

ご存知ですか？

スパンキングは脳を委縮させます

ハーバード大学の行った研究では、月に1回程度でも叩かれて育っている子どもは、脳の意思決定領域の容量が14-19%小さくなっていたと報告されています¹

ご存知ですか？

1574もの研究がスパンキングの有害性を示しています² スパンキングは、以下の問題を子どもに引き起こします

- **心理精神的な問題が増えてしまいます。**
10件の研究が、スパンキングは子どもに心理精神的な問題を生じさせると報告しています。
3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
- **反社会的な行動が増えてしまいます。**
9件の研究が、スパンキングは子どもの反社会的問題行動を生じさせると報告しています。
7, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
- **攻撃性が高まってしまいます。**
9件の研究が、スパンキングは子どもの攻撃性を高めると報告しています。
6, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 23, 24
- **親子の関係性を悪化させます。**
5件の研究が、スパンキングは親子の関係性を悪化させると報告しています。
6, 25, 26, 27, 28
- **自己肯定感が低下してしまいます。**
9件の研究が、スパンキングは子どもの自己肯定感を低下させると報告しています。
8, 26, 29
- **挑発的な行動が増えてしまいます。**
13件の研究が、スパンキングは子どもの挑発的行動を増加させると報告しています。
24, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41
- **薬物の問題を抱えやすくなります。**
4件の研究が、スパンキングは子どもの薬物の問題を増加させると報告しています。
42, 43, 44, 45
- **自分自身をコントロールできず、非行が増えてしまいます。**
11件の研究が、スパンキングは子どもの自己制御能力を低下させ、非行の問題を増加させると報告しています。
6, 18, 38, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 56
- **身体的損傷が増えてしまいます。**
7件の研究が、スパンキングを受けている子どもは身体的虐待被害児のことが多いと報告しています。
4, 52, 53, 54, 55, 56, 57

ご存知ですか？

スパンキングはIQを低下させます。

ニューハンプシャー大学の研究では、体罰を受けずに育った子どもに比べ、2~4歳の時にたたかれて育った子どものIQは、5ポイント低く、5~9歳の時にたたかれて育った子どものIQは2.8ポイント低くなっていた、と報告されています。⁵⁸

ご両親へ 小児科医からのメッセージ

- スパニングは、時とともに不安や攻撃性を増大させます。両親により何度も叩かれて育った子どもは、そうでない子どもと比べ、2倍以上攻撃的になることが分かっています。Shawna J. lee先生／Catherine A. Taylor先生
- 叩かれた瞬間は、恐怖から子どもはあなたの言うことを聞くかもしれませんが、しかし実際には、その後の子どもの行動変容にはつながらないのです。Elizadeth T. Gershoff先生
- スパニングの有害性につき論じた研究は数多くありますが、それが良い効果をもたらし、子どもの問題行動が改善したとの報告は、世界で1つありません。Stacie LeBlanc先生
- スパニングをした後に、愛情深く接したとしても、スパニングの負の影響を打ち消すことにはなりません。叩かれた後に母親に慰められるという体験が繰り返された子どもは、時とともに不安が増加していきます。Jennifer E. Lansford先生
- 大人からの性虐待被害を打ち明けられない子どもの中には、親に話すことで叩かれたりお尻を蹴られたりするのが怖い子どもが多いのです。Neha mehta先生

参考文献

- 1, Tomoda, A. (2010). *Neuroimage*, 47(Suppl 2), T66-T71.
- 2, Gershoff, E.T., (2010). *Child Development*, 81 (2), 487-502.
- 3, Buehler, C. (2002). *Journal of Marriage and the Family*, 64, 78-92.
- 4, Bugental, D. B. (2003). *Hormones and Behavior*, 43, 237-244.
- 5, Christie-Mizell, C. A. (2008). *Family Relations*, 57, 335-350.
- 6, Kandel, D. B. (1990). *Journal of Marriage and the Family*, 52, 183-196.
- 7, Kohrt, H. E. (2004). *Child Psychiatry and Human Development*, 35, 163-181.
- 8, Lau, J. T. (2003). *Child Abuse & Neglect*, 27, 63-75.
- 9, Li, Y. (2001). *Pediatrics International*, 43, 651-661.
- 10, Lynam, D. R. (2009). *Youth Violence and Juvenile Justice*, 7, 189-207.
- 11, McLoyd, V. C. (2007). *Journal of Family Psychology*, 21, 165-175.
- 12, Sears, R. R. (1961). *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 466-492.
- 13, Boutwell, B. B. (2011). *Aggressive Behavior*, 37, 559-568.
- 14, Flynn, C. P. (1999). *Journal of Marriage and the Family*, 61, 971-981.
- 15, Gunnoe, M. L. (1997). *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 151, 768-775.
- 16, Jackson, A. P. (2010). *Race and Social Problems*, 2, 50-58.
- 17, Kahn, M. W. (1995). *International Journal of Social Psychiatry*, 41, 55-73.
- 18, Oyserman, D. (2005). *Journal of Adolescence*, 28, 443-463.
- 19, Slade, E. P. (2004). *Pediatrics*, 113, 1321-1330.
- 20, Straus, M. A. (1997). *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 151, 761-767.
- 21, Berlin, L. J. (2009). *Child Development*, 80, 1403-1420.
- 22, Pagani, L. S. (2004). *International Journal of Behavioral Development*, 28, 528-537.
- 23, Westbrook, T. R. (2013). *Early Education and Development*, 923-945.
- 24, Coyl, D. (2002). *Infant Mental Health Journal*, 23, 145-163.
- 25, Joubert, C. E. (1991). *Psychological Reports*, 69, 115-120.
- 26, Larzelere, R. E., (1989). *Psychological Reports*, 64, 1140-1142.
- 27, Palmer, E. J. (2001). *Applied Cognitive Psychology*, 15, 85-100.
- 28, Talillieu, T. L. (2013). *Journal of Family Violence*, 28, 445-458.
- 29, Bakoula, C. (2009). *Stress*, 12, 486-498.
- 30, Barnes, J. C. (2013). *Developmental Psychology*, 49, 2272-2284.
- 31, Choe, D. E. (2013). *Developmental Psychology*, 49, 2029-2039.
- 32, Eisenberg, N. (2009). *Development and Psychopathology*, 21, 455-477.
- 33, Hesketh, T. (2011). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46, 733-741.
- 34, Lansford, J. E. (2012). *Family Relations*, 61, 224-236.
- 35, Maguire-Jack, K. (2012). *Child Development*, 83, 1960-1977.
- 36, McKee, L. (2007). *Journal of Family Violence*, 22, 187-196.
- 37, McLeod, J. D. (1993). *American Sociological Review*, 58, 351-366.
- 38, Mulvaney, M. K. (2007). *Journal of Family Psychology*, 21, 389-397.
- 39, Olson, S. L. (2002). *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 31, 419-430.
- 40, Regev, R. (2012). *Infant and Child Development*, 21, 34-51.
- 41, Baer, D. J. (1974). *Journal of Genetic Psychology*, 124, 99-103.
- 42, Fergusson, D. M. (2008). *Child Abuse & Neglect: The International Journal*, 32, 607-619.
- 43, Lynch, S. K. (2006). *Journal of Family Psychology*, 20, 190-198.
- 44, Tennant, F. S. (1975). *Journal of Epidemiology*, 102, 377-385.
- 45, Burton, R. V. (1961). *Child Development*, 32, 689-710.
- 46, Grinder, R. E. (1962). *Child Development*, 33, 803-820.
- 47, Olson, S. L. (2002). *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 31, 419-430.
- 48, Power, T. G. (1986). *Developmental Psychology*, 22, 271-275.
- 49, Regev, R. (2012). *Infant and Child Development*, 21, 34-51.
- 50, Zahn-Waxler, C. (1979). *Child Development*, 50, 319-330.
- 51, Foshee, V. A. (2005). *Journal of Early Adolescence*, 25, 317-344.
- 52, Frias-Armenta, M. (2002). *Child Abuse & Neglect*, 26, 371-386.
- 53, Gagné, M. H. (2007). *Journal of Interpersonal Violence*, 22, 1285-1304.
- 54, Hemenway, D. (1994). *Child Abuse & Neglect*, 18, 1011-1020.
- 55, Herzberger, S. D. (1981). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 81-90.
- 56, Trickett, P. K. (1986). *Developmental Psychology*, 22, 115-123.
- 57, Zolotor, A. J. (2008). *American Journal of Preventive Medicine*, 35, 364-369.
- 58, Straus, (2009). *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*; 18 (5): 459.

乳児の親御さんへ

体罰によらない子育てを実践しましょう

泣き/ぐずり

赤ちゃんは泣いたりぐずったりして自分の要求(お腹がすいた、眠い、おむつを替えて、等)を伝えようとします。赤ちゃんが安全で守られていると感じることができるよう、可能な限り抱っこをしてあげましょう。

このような言動の代わりに

- 揺さぶる
- 叩く
- たかいたかいをする
- 泣いていても無視する
- お尻を叩く
- 車の中に放置する

絶対にしてはいけません!

こうしてみてもいいか

- おむつが汚れていないか確かめてみましょう
- ミルクやおっぱいをあげてみましょう
- 抱っこしてあげましょう
- おくるみをしてみましょう
- おならやうんちが出やすいように、へそ抱き(おへそを下にして、お腹を優しく圧迫する)を試してみましょう
- お外を散歩したり、家の周りをドライブしてみましょう
- おしゃぶり、抱っこひもを試してみましょう
- 抱っこしながら優しくあやしながら歩かせることで、落ち着くこともあります

何をしても泣き止まない時には

このような言動の代わりに

- 絶対に、強く叩いたり、揺さぶったりしないで!

こうしてみてもいいか

- 1) 安全なベビーベッドに、枕や掛け物を置かずに寝かせる
 - 2) 部屋から離れて深呼吸をし、少し休憩をしましょう
- * パートナーや家族に助けを求めたり、友達に電話してみてもいいでしょう

何でも口に持っていく

赤ちゃんは歯が生え始めるころから、口や手をうまく使いながら、何でも口に持っていきます。発達の必要なことですから、口に入れても安全なものを用意しましょう。

このような言動の代わりに

- 手を叩く

こうしてみてもいいか

- 「そっじゃなくて、こっちにカミカミ(お気に入りの“歯固め用おもちゃ”)があるよ」
- 「こっちにいいの(口に入れても安全なおもちゃ)があるよ」
- おもちゃの用意がなければ、濡らした布を少し凍らせて、しゃぶらせてもいいでしょう
- 手の届く範囲に、喉に詰まらせてしまいそうな小さなものを置かないなど、安全な環境作りを行いましょう

お子さんの気になる行動上の問題

今はこちらで対応しています

1. _____
2. _____
3. _____

今後はこうしてみようと思います

1. _____
2. _____
3. _____

お子さんの気になる行動上の問題

今はこちらで対応しています

1. _____
2. _____
3. _____

今後はこうしてみようと思います

1. _____
2. _____
3. _____

お子さんの気になる行動上の問題

今はこちらで対応しています

1. _____
2. _____
3. _____

今後はこうしてみようと思います

1. _____
2. _____
3. _____

宣誓書：私は体罰をしません

私はしつけの際に、いかなる暴力も用いません。子どもを小突いたり、叩いたり、殴ったり、鞭で打つようなことはしません。

私は、体罰が子どもの身体的・知的・心理的な健康を損ない、親と子の関係性を不健全なものにしてしまう可能性があることを理解しました。

私は、科学的研究により、たとえ軽微なものであったとしても体罰には効果がなく、有害で、脳に悪影響を及ぼすことが証明されていることを理解しました。

私は、暴力はしつけをする際にも、リーダーシップを発揮する際にも、感情を表現する際にも、受け入れがたい方法であることを認め、問題解決の際には、より効果的なポジティブな方法を用いることを誓います。

日付 _____年 ____月 ____日

氏名 _____

No Hit
Zone