



# 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

**幼児**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<sup>1</sup>

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<sup>2</sup> 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。<sup>58</sup>

## 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つ也没有。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.

# 幼児の親御さんへ #1

## 体罰によらない子育てを実践しましょう

### 独り占めしたがる

自我が出てきた証拠であり、人や物に愛着を感じている証拠です。

#### このような言動の代わりに

- 「わがままはよしなさい!」
- 「(ミニカー)を(弟)に直ぐ渡しなさい!」
- お気に入りのおもちゃを捨ててしまう

#### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「貸してあげるのは難しいかな?」
- 「貸してあげることができたら、ママうれしいな」
- 「大好きなおもちゃを3つ選ぼうね。それ以外のおもちゃだったら、みんなで一緒に遊べるよね?」

#### 「順番こ」の練習をさせてみましょう

タイマーを2分にセットして、一人の子どもにおもちゃで遊ばせ、タイマーが鳴ったら別の子どもを同じく2分間、そのおもちゃで遊ばせます。

#### 分け合いっこゲーム

子どもにクラッカーやブロックを渡し、「部屋にいる皆に分けてあげて」と言ってみましょう。「弟に一つ」「パパに一つ」というように、遊びを通して子どもは分け合う事を学びます。

### トイレ・トレーニング

この時期に子どもは、排尿に必要な筋肉をコントロールすることを学びます。

#### このような言動の代わりに

- 「ホント、ぐずね!」
- 子どもの意志に反し、おまるやトイレに無理やり座らせる
- 失敗した時に「お仕置き」をする

#### こうしてみてもいかがでしょうか

- 子どもがおまる/トイレの方に向かったら、うまくできてもできなくても「(うんち/おしっこ)をしようして偉いね!」と毎回しっかりと褒めてあげましょう
- 「次はおまるでしてみようか!」
- おまる/トイレに座らせた状態で、本を読んであげるなどしてそこに座ることに慣れさせましょう
- うまく排泄が出来たら、特別にトイレを流させてあげるのも良いでしょう

### おねしょ

この時期に子どもは、夜間に尿を貯める事を学びます。7歳まではおねしょをしても心配ありません。ストレスのかかる出来事があると、一度おねしょがなくなっても、再びしてしまう事は良くあります。

#### このような言動の代わりに

- 「もう、汚いわね!」
- ベッドを濡らしたことで、お仕置きをする
- 大きな問題として、騒ぎ立てる

#### こうしてみてもいかがでしょうか

「あら、おねしょをしちゃったのね。パジャマを着替えましょう。そしたらまたベッドに戻ろうね」

## 幼児の親御さんへ #2

### 体罰によらない子育てを実践しましょう

#### 危険な行為 (ストーブに触る/電化製品をいじる/道に飛び出す/子どもだけで行動する)

子どもが危険な行為をする際には、具体的に危険性を伝える必要があります。

##### このような言動の代わりに

- 「だめ!」
- 「走らない!」
- 「触らない!」

##### こうしてみてもいいか

- 子どもが走るのをやめさせたい時: 「待って! ママ/パパが行くからね」
- 危険から子どもを遠ざける: 「電気は危ないのよ」
- 言うことを聞いたら褒める: 「(道を渡るのに)ママ/パパを待っていてくれて偉かったわね!」

#### じっと座ってられない

子どもにはエネルギーがありあまっています。遊びを通して、そのエネルギーを発散させましょう。

##### このような言動の代わりに

- 「動かないで座ってなさい!」
- 「もし椅子からおりたら、お仕置きよ」

##### こうしてみてもいいか

- 「〇〇をして遊ぼう!」
- 「〇〇をするから手伝ってくれる?」
- 「さあ一緒に〇〇を〇〇しようね!」

#### 泣きわめく

子どもはあなたの注意をひきたいのです。子どもの良い行動を増やすためには、しっかりと褒めてあげましょう。そうすることで子どもは、良い行動をして親の注意を惹こうとするようになるでしょう。

##### このような言動の代わりに

- 「泣くんじゃないの!」
- 「泣いたって何もしてあげないからね!」

##### こうしてみてもいいか

- 「泣いていたら、〇〇ちゃんがどうして欲しいのか、わからないわ。いつもみたいにお話してみてくれないかな?」
- 「(もう帰らなくちゃいけなくなった)から怒っているんだね」
- 「こっち見てみて、(おもちゃ、お菓子)があるよ!」

#### 何かをお願いしても、「ヤダ!」と拒否する

この時期に、子どもは自分のできることを少しずつ増やしていきます。ルールを決め、それを守っていくためには、親がその大切さをじっくりと話をする必要があります。

##### このような言動の代わりに

- 「お部屋をすぐ片付けなさい!」
- 「まったく、不潔ねえ!」

##### こうしてみてもいいか

- 「おもちゃを全部片付けてね。そうしたら、みんなで映画を見ようね」
- 「さあ、すぐに手を洗って、夕飯の準備を手伝ってくれる? そしたらすぐにご飯よ」
- 「さあ、どれくらい早くおもちゃを片付けることが出来るかな?」

## 幼児の親御さんへ #3

### 体罰によらない子育てを実践しましょう

#### 寝たがらない

良い睡眠をとるためには、早寝を習慣づけ、睡眠環境を安全・安心な状態にすることが鍵となります。

##### このような言動の代わりに

- 「すぐに寝なさい!」
- 「ベッドから出たらお仕置きよ!」

##### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「さあ、どれだけ早くベッドに行けるかな、競争だ」
- 「さあ8時ね。もう寝る準備ができてるの? えらいね!!」
- 「時間通りに寝る準備が出来たら、ご褒美のシールをあげるね」

#### ベッドから起きてきてしまう (子ども部屋に親と別に寝かせている場合 \*欧米文化では一般的です)

子どもが安心して寝るためには、安全で守られていると感じることが出来る環境が必要です。

##### このような言動の代わりに

子ども部屋に鍵をかけて出られなくする

##### こうしてみてもいかがでしょうか

静かに子ども部屋に連れていき、ベッドにもう一度寝かせて、部屋から立ち去りましょう

#### いろいろな物に興味を示す

子どもは、この時期に様々な探索をしながら学習をしていきます。触っても安全なもの以外を、子どもの手に届く範囲に置かないようにしましょう。

##### このような言動の代わりに

- 「棚をあけちゃダメ!」
- 「ホントに悪い子ね!」
- 「これで遊んじゃダメ!」

##### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「(場所やもの)で遊ぶともっと楽しいよ!」
- 「見て! こっちの(おもちゃ/物)がかっこいいよ!」
- 「もっといいおもちゃがあるよ!」
- 触ったら困るものは、子どもの目に入らないようにしたり、手が届かないようにしましょう
- 子どもが開けることが出来ないように、棚にロックを付けましょう

#### かんしゃくを起こす

子どもはこの時期に、感情を理解・コントロールすることを学びます。感情を落ち着かせることを学ぶためには、あなたの助けが必要です。

##### このような言動の代わりに

- 「泣き止みなさい!」
- 「本当に悪い子ね!」
- 「こんな風になった〇〇は、本当に嫌いよ」

##### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「〇〇だもの、あなたが怒るのも分かるわ」
- 「あれ(お菓子・おもちゃ・人・面白そうなもの)を見てごらん!」
- 「あっちの方が静かだから、あっちに行こうね」
- 「あれ(おもちゃ)が本当に欲しいのね」
- 「楽しく遊んでいるときに、(公園)から帰るのは嫌だよね」

## 幼児の親御さんへ #4

体罰によらない子育てを実践しましょう

### 物を投げる

この時期に、子どもは重力について学び、自身の行為と結果の因果関係を学びます。物を投げても大丈夫な、安全な場所が必要です。

#### このような言動の代わりに

- 「投げないの!」
- 「本当に悪い子ね!」
- 「そのおもちゃは、もう取り上げね!」

#### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「代わりにこっち(ボールなど)を投げようよ」
- 「(ボールなど)は、投げるのにとってもいいものだよ」
- 「(ボールを)このバスケットの中に投げてください」
- 「おやつはもう食べ終わったのかな?」

### 乱暴な行動をする (咬む・叩く・ほかの子の物をとるなど)

この時期に、子どもは力の加減や、他者への共感を学びます。よい行動をした場合には、しっかりと褒めてあげましょう

#### このような言動の代わりに

- 「意地悪な子ね! 叩くのをやめなさい!」
- 「悪い子ね!」
- 「叩いたらだめ!」

#### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「〇〇ちゃんが(弟)に(叩く・咬むなど)すると、(弟)は痛くて、悲しい気持ちになるのよ」
- 「さあ、一緒に楽しく遊べる何かを、探してみよう!」
- 「怒ってもいいんだよ。でも叩いたりしないでほしいの。皆が嫌だな・怖いなって気持ちにならないようにしなくちゃ」
- 「今度は(妹)が(電車のおもちゃ)で遊ぶ順番だよ。〇〇ちゃん、順番が来るまで一緒に待ってようね」

## 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