



# 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

**思春期**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.

## 思春期の親御さんへ #1

### 体罰によらない子育てを実践しましょう

#### セク스팅(性的なメッセージや写真を、携帯電話やSNSで送りあう行為)

思春期の子どもには、携帯電話の使い方のルールをしっかりと教える必要があります。

##### このような言動の代わりに

- 「今すぐ少年院にでも行った方がいいな」
- 「ふしだらな! 先が思いやられるな」
- 「もうあの子たちと連絡を取っちゃだめよ!」

##### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「スマホで自分の裸の写真を送ると、後ですごく大変なことになってしまうの」
- 「スマホでHなやり取りをするのは、楽しく感じるかもしれないけど、一度でもそういう写真が誰かに送られちゃったら、永久に世間に出回り続けてしまうのよ。いつか誰かがあなたを傷つけるために、その写真が使われるかもしれないの」
- 「スマホで裸の写真を送りあうことは、法律違反なのよ。もし自分ではやめることが出来ない状況なら、(お母さんに)そのことを絶対に教えてね」

#### 携帯電話の使い方

明確なルールを設定するとともに、ルールを破ったときの約束も決めておきましょう

##### このような言動の代わりに

- 「電話に出ないようなら、お仕置きするからね」
- 「そのスマホは取り上げよ!」
- 「スマホを使って、いじめをしてるなんて最低ね!」

##### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「親が電話をかけた時には、必ず電話に出ることをルールにするわね」
- 「スマホを使っていいのは、学校のある日は朝7時半から夜9時まで、学校のない日は夜は10時までにして充電はリビングか、お父さん・お母さんに寝室ですることルールよ」
- 「他人を傷つけるようなことを言ったり、送ったりしては絶対にダメよ」
- 「あなたがそういうメッセージを載せたら、相手はどう感じると思う?」

#### 服装の乱れ

この時期に子どもは、自身のセクシャリティーについて学ぶ必要がありますが、そのためには親の導きが必要です。

##### このような言動の代わりに

- 「あなたの格好はまるで売春婦よ」
- 「そんな格好、『男の人に襲って』って言っているようなものよ」
- 「今すぐに着替えなさい!」

##### こうしてみてもいかがでしょうか

- 「学生には守るべき、ふさわしい格好というものがあるのよ」
- 「芸能人がステージ上で、そのような格好をしているのは分かるわ。でもねあの人たちも普段は普通の格好をしているのよ」
- 「これからお昼ご飯を食べに行くのに、下着が見えるような恰好はふさわしくないわ。お願いだから着替えてくれないかな?」

## 思春期の親御さんへ #2

### 体罰によらない子育てを実践しましょう

#### 背伸びしたふるまい (口答えや門限破り)

思春期は、大人になる準備期間です。どんな大人になって欲しいのか、あなたがお手本になりましょう。

##### このような言動の代わりに

- 「なんでそんなことするの？馬鹿じゃないの!」
- 「また門限を破るようなら、今度は痛い目に合わせるからね」
- 「親に向かって、そんな口をきくな!」

##### こうしてみてもいいかな

- 「あなたのやったことは無責任じゃないかしら？さあ、ここに座って、どうしたらいいか考えましょう」
- 「金曜日の夜に10時まで外で遊びたいなら、きちんと門限は守らないとね。もし守れなかったら、今後三週間の間は、金曜日の夜に出歩くのは禁止にするわね。それでいい?」
- 「そんなふうに話かけると、どうやって手助けしたらいいかわからないわ。私みたいに静かな口調で話すなら、私も話を聞くわ」

#### 家出

思春期の子どもが家出をする一番の理由は、家庭が安心できる環境にないことです。親は子どもに、安全で、支援的な環境を用意するように努めなくてはなりません。

##### このような言動の代わりに

- 家に戻って来にくくなるように、脅す。
- 「一か月間家から一步も出さないからな!」
- 子どもの部屋に外鍵をかける

##### こうしてみてもいいかな

- 「どうして家出しようって思ったのか、話してもらえるかな。何があなたを悩ませていたのか、これからどうしたらいいのか、しっかり話し合おう」
- 「あなたが家で、安心して過ごすために、親として何が出来るかな?」
- 「あなたがいなくなってしまうと、(お母さん・お父さん)は、とても恐怖を感じたわ。お願いだから、もう黙っていなくなるようなことは、しないように約束してくれないかな?」

#### 触法行為 (アルコール摂取・薬物摂取など)

仲間からの同調圧力というのは、物質乱用に強い影響を及ぼしています。あなたは、親として物質乱用の有害性についてしっかりと理解させる必要があります。叱りつけるのではなく、分かるように穏やかに、例を挙げて説明をしてあげましょう。

##### このような言動の代わりに

- 「さっさと少年院でもどこでも、入ったらいい!」
- 「これから一切の外出は禁止だからね!」

##### こうしてみてもいいかな

- 「未成年者の飲酒は、法律で固く禁止されているのよ。親はあなたの行動に責任を取らなくてははいけないの。私にとってもあなたにとっても、大きな問題になるのよ」
- 「飲酒運転で起訴されたら、それは記録に残るのよ。そのことで行きたい大学に行けなくなったり、つきたい仕事につけなくなっちゃうかもしれないのよ」
- 「お酒を飲んだら思考が鈍ってしまうの。考えはまとまらず、適切な判断はできなくなるわ。未成年の飲酒は、あなただけでなく、周りの人たちも危険にさらすことになるのよ」



## お子さんの気になる行動上の問題

### 今はこちら対応しています

- 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