

11月は児童虐待防止月間

## 体罰によらない子育てを広げよう！

2020年4月に児童福祉法等の改正が施行され、子どもへの体罰は法律で禁止されました。子どもが健やかに成長・発達するためには、体罰等に対する意識を一人一人が変えていかななくてはなりません。社会全体が手を取り、子育て家庭を応援しながら、体罰のない社会を実現していきましょう。

《問合せ》こども支援センター ☎21-9003

うすればよいのかを言葉や見本を示すなど、本人が理解できる方法で伝える必要があります。

## 児童虐待とは

## ▼身体的虐待

首を絞める。殴る。蹴る。激しく揺さぶる。投げ落とす。やけどさせる。溺れさせる など

## ▼心理的虐待

言葉で脅す。暴言。無視したり拒否的な態度をとる。兄弟間で極端な差別的扱い。子どもの目の前で家族に暴力をふるう など

## ▼ネグレクト

適正な衣食住の世話をしない。病気になるっても病院に連れて行かない。子どもを家に残したままたびたび外出する。同居人による虐待を放置するなど

## ▼性的虐待

子どもへの性的行為。ポルノグラフィの被写体にする など

## なぜ体罰はいけないの

体罰が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。これは科学的にも明らかになっています。

## しつけと体罰はどう違うの

しつけとは、子どもの人格や才能等を伸ばし、自立した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。そのためにも、体罰ではなく、

## 一人で抱え込まずに気軽に相談してください

あなたの不安や悩みを解決するため一緒に考えます。子どもがかわいいと感じないとき、子どもが泣き止まないと、子どもに怒鳴ってしまったり、子どもに手を挙げたりするとき、子どもといるとイライラするとき、子育てのことで身内からいろいろと言われるとき など

- 「虐待を受けたと思われる子ども(虐待の疑い)」を見つけた場合は、ためらわずに下記相談窓口に連絡してください。
- 気になる親子を見掛けたら、行動に移しましょう。
- 匿名でも構いません。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

こんなことしていませんか？  
…これらは全て体罰です

- ▼何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、頬を叩いた。
  - ▼いたずらをしたので、長時間正座をさせた。
  - ▼宿題をしなかったので夕食を与えなかった。
- ※道に飛び出しそうな子どもの手をつかむといった子どもを保護する為の行為などは該当しません。  
詳しくは『体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～』<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/minnadekosodate.pdf>

児童相談所全国共通ダイヤル  
☎189(いちはやく)

※近くの児童相談所に電話がつながります。  
音声ガイダンスに従ってください。

児童虐待防止24時間ホットライン  
☎22-9119  
(夜間・休日)

県豊岡こども家庭センター  
☎22-4314  
(午前9時～午後5時45分)

豊岡市こども支援センター  
☎21-9003  
(午前8時30分～午後5時15分)

# 酒は適量だと

## 「百薬の長」

酒は百薬の長とよく言われます。確かに酒は血行を促進したり、ストレスや緊張を和らげたり、コミュニケーションを円滑にしたりする作用があります。ただし、あくまでもそれは適量を守って飲んだ時のことです。過度に飲酒をすると、生活習慣病を引き起こす恐れがあります。また、睡眠障害やうつ症状の発症・悪化につながり、心の健康へも影響を及ぼします。

### 適量ってどのくらい？



### 休肝日をつくらう

例え適量であっても毎日の飲酒は肝臓へ負担がかかりま

る臓器なので、週に2日休ませれば元気を取り戻します。

### 飲酒量の増加と不眠は要注意

飲酒量の増加はうつ病の時によくみられる症状です。落ち込んだ気分を和らげるため飲酒量が増加していくため、アルコール依存症になりやすくなります。また、不眠を解消するため寝酒としてアルコールに頼りやすくなります。アルコールは眠りを浅くし、睡眠の質を低下させることにつながります。またアルコールに手が出るという悪循環に落ち入ります。眠りにくい場合は、かかりつけ医と相談して睡眠薬等での対応を検討しましょう。

### 《現在の飲酒習慣についてチェックしてみましょう》

[アルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)を改変したチェックリスト]

No	質問	0点	1点	2点	3点	4点
1	あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	1カ月に1回以下	1カ月に2～4回	1週間に2～3回	1週間に4回以上
2	飲酒するときには1日平均、通常どのくらいの量を飲みますか？ (注1)ビール500ml 1缶 = 日本酒1合、酎ハイ500ml、焼酎100ml、ウイスキー60ml	ビール500ml (注1) 1缶以下	ビール500ml (注1) 1～2缶	ビール500ml (注1) 2～3缶	ビール500ml (注1) 3～4缶	ビール500ml (注1) 5缶以上
3	1度にビール1.5L(500ml 3缶) (注1)以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日
5	過去1年間に、飲酒のせいで通常あなたが行うことになっていることができなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日
6	過去1年間に、飲み過ぎた翌朝、アルコールを摂取しないと動けなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日
7	過去1年間に、飲酒後に、後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日
8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり
10	肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を控えるように勧めたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり

合計点が、  
**7点以下…… 問題なし**  
**8点～14点… 減酒が必要です。**  
**15点以上…… 医療機関での相談をお勧めします。**

### 《アルコールの相談窓口》

- 健康増進課(こころのケア相談)  
☎24-1127
- 豊岡健康福祉事務所(アルコール相談)  
☎26-3672

※掲載している情報は編集時点(10月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。