

STOP!
児童虐待 I

子育て中の
皆さんへ

子育てひとりで抱えこまないで!!

～勇気を出して話してみよう～

福祉係

子育ては常に楽しいことばかりでなく、つらくて、大変なこともあります。子育てのストレスが、ときに子どもへの虐待の引き金となっていることも指摘されています。

子育てに悩んだときは、一人で抱え込まず、周囲の人に相談してください。

『しつけ』それとも『虐待』?

『しつけ』と『虐待』はまったく違うもので、暴力やお仕置きで子どもを従わせることは、しつけとは言えません。たとえ親がしつけと書いていても、子どもにとって有害な行為や発言は『虐待』になります。

子育ての悪循環を断ち切ろう

〔悪循環の中でエスカレートしていくことが多くあります。〕

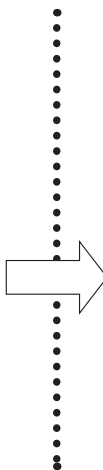
子育てに対する不安や悩み、不満などを一人で抱えている

↓
ストレスがたまり余裕がなくなる

↓
些細なことでストレスが爆発

↓
感情をうまくコントロールできなくなり虐待

↓
自己嫌悪に陥る



〔保護者の気持ちが軽くなれば子どもの笑顔も増えていきます。〕

子育てについて誰かに相談する

↓
手助けやアドバイス、励ましの言葉

↓
気持ちが楽になる

↓
心の余裕を持って子どもに接する事ができる

↓
子どもの笑顔も増える

あなたの気持ち話してみませんか?

どんな小さなことでも気になることがあるときは、児童相談所、保健師、福祉担当者、地域の人や民生児童委員など自分の気持ちを話してみましょう。

児童相談所全国共通ダイヤル (近くの児童相談所につながります)

電話 0570-064-000

立科町役場町民課 (保健師・福祉担当者など)

電話 56-2311

こちら 地域包括支援センターです!

福祉係

温泉ゆったり健康教室参加者募集

12月から3月にかけて温泉館権現の湯にて健康教室を開催します。

老化は足腰からとも言われます。いつまでも丈夫な足腰でいきいき生活できるように、健康運動指導士が手軽にできる運動やストレッチを提案します。

いい汗をかいて、温泉でリラックスしてはいかがでしょうか。



- 講師 身体教育医学研究所 健康運動指導士
- 費用 温泉館への入館料400円が自己負担となります。
- 場所 権現の湯 カラオケルーム
- 時間 午前10時15分～11時15分 (60分)
※入館は午前10時～
- 開催日：12月2日(火)・12月9日(火)・12月16日(火)
1月6日(火)・1月13日(火)・1月20日(火)
1月27日(火)

2月3日(火)・2月10日(火)・2月17日(火)
2月24日(火)・3月3日(火)の全12回

●その他 心臓や股関節等に持病のある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加ください。

●申し込み 11月10日(月)～11月21日(金)

●お問い合わせ先 立科町地域包括支援センター (役場福祉係)

電話 56-2311 有線 2311

地域包括支援センター・福祉係