

# 悩みを一人で抱えず、相談を

SATO  
KARU



もしかして虐待？と思ったら、  
迷わず相談・通報してください

<b>千歳市こども家庭課児童相談係</b> (家庭児童相談室) 月～金 8:45～17:15 ☎24-0935
<b>北海道中央児童相談所</b> 月～金 8:45～17:30 緊急時は随時対応 ☎011-631-0301
<b>札幌方面千歳警察署</b> 24時間・365日対応 ☎42-0110
<b>児童相談所全国共通ダイヤル</b> 最寄りの児童相談所につながります 24時間・365日電話受付 ☎189 (いちはやく)

今の子育てではいろいろなことが起こるし、いろいろな悩み事があります。これらの悩み事は、一人で抱えず、家族や友人など相談できる相手を見つけることが大事です。ただ、おじいちゃんおばあちゃんの家が遠い、引越したばかりで友達がいらないなどの方も多くいますので、私たち行政を使うのも一つの方法です。市役所の家庭児童相談員や保健師、子育てコンシェルジュなどを使い、悩みや不安に

ついて一緒に話し合うのも、虐待のリスク減につながると思っています。現在は法律により、しつげと称する体罰は認められなくなり、なぜ体罰がダメかというとき、子どもが気に入らないことがあったとき、「力で押さえていいんだ」と覚えてしまうからです。また、体罰をすれば、子どもはびびりして一度は問題行動をやめるかもしれませんが、それは結局、「体罰があるからやら

虐待はどの家庭でも起こりうる  
だからこそ、一緒に考えよう

佐藤 薫  
こども福祉部 統括調整官

ない」にしかならず、同じことを繰り返します。このため、「何がいけないのか」をきちんと説明し、理解させる必要があります。軽微なものであれば、虐待はどの家庭でも起こりうることです。だからこそ、まわりの人々や行政から、「一緒に考えませんか」と伝えられれば最善です。大変さを理解してくれる人が近くにいてだけで気持ちに整理をつけられることもあります。誰かに話をしてみるなど、悩みを抱えている方には一歩を踏み出してほしいと思います。自分たちで解決が難しい場合は、誰かに伝え、一緒に考えてもらう。それが悩みを解消するきっかけになるかもしれません。辛かったら「辛い」と、勇気を出して伝えてみてはいかがでしょうか。そして、もしあなたが誰かから相談を受けたら、否定をせず、「よく相談しに来てくれたね」と受け入れ、「私も一緒に考えよう」というメッセージを出してもらえたらありがたいです。ただし、相談された側も同じように、一人で抱え込まないでください。自分のアドバイスが本当によかったのか？と悩んでしまうこともあるので、そういうときには、私たちのところも含め、誰かに相談してみてください。「それでよかったんだよ」と言われることで、安心することもあります。

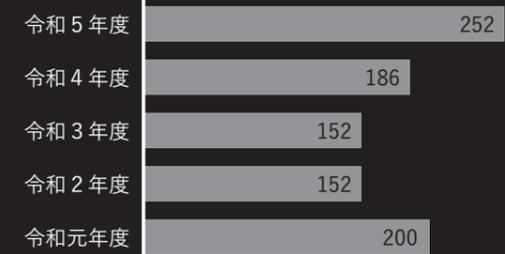
# 気づいていますか？

# こどもの

S  
O  
S

令和5年度 千歳市における  
児童虐待の相談件数

252件



保護者による子どもへの虐待の相談件数が増え続けています。多くの子どもは自分から「助けて」と言えません。子どもへの虐待は、特別な家庭の問題ではなく、どの家庭でも起こりうる問題です。虐待や体罰、暴言を受けた体験がトラウマ(心的外傷)となって、心身にダメージを引き起こし、その後の子どもの成長・発達に悪影響を与えます。

## これってしつげ？虐待？

しつげとは、こどもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにすることなどの目的から、子どもをサポートして社会性をはぐくむ行為です。保護者が「しつげのつもり」でも、それがこどもの心や身体を傷つけるものであれば、「虐待」になります。

### 4種の“児童虐待”

#### 身体的虐待

- 叩く、殴る、蹴る、投げ落とす、首をしめる
- 逆さづりにする
- やけどをさせる
- 戸外に締め出す
- 冷たいシャワーを浴びせる
- 激しくゆさぶる など

#### 性的虐待

- 子どもにわいせつな行為をする
- 子どもに性的行為を強要する
- 子どもに性器や性交を見せる
- こどもの性器を触る
- ポルノグラフィの被写体にする など

#### 心理的虐待

- ことばによる脅かし
- 暴言を浴びせる
- 無視したり、拒否的な態度をとり続ける
- こどもの心を傷つけることを言う
- 他のきょうだいと著しく差別的な扱いをする
- こどもの自尊心を傷つける
- こどもの面前で配偶者などにDV(暴力・暴言・無視)をする など

#### ネグレクト (養育の怠慢・拒否)

- 十分な食事を与えない
- 身体や環境を不潔なままにする
- 病気やけがをしても通院させない
- 子どもに必要な情緒的欲求に応えない(愛情遮断)
- 家に閉じ込める、通学させない
- 乳幼児を家に残して外出したり、車の中に放置する
- 保護者以外の同居人による虐待を放置している など

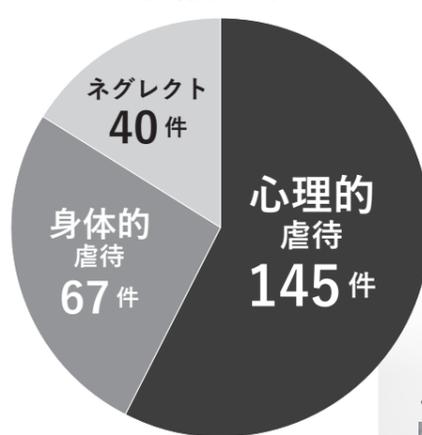
## 千歳市児童虐待ゼロ宣言

私たちは、しつげと称した体罰や、暴力などによらない子育てを応援するまちづくりを進めていくことをここに宣言します。

- ・子どもの健やかな成長・発達に体罰は必要ありません。
- ・子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。
- ・子どものやる気に働きかけてみましょう。
- ・子どもの成長に温かいまなざしを向けましょう。
- ・子どもの権利が守られる体罰のない社会を実現しましょう。

令和2年9月  
千歳市  
千歳市要保護児童地域ネットワーク協議会

性的虐待 0件



令和5年度  
千歳市における  
虐待相談の内容

心理的虐待が  
半数以上

佐藤 統括調整官



夫婦げんかをこどもの目の前でするのは、心理的虐待にあたります。「単なる夫婦げんかでしょ」ではなく、それを見た、聞いた子どもたちへの影響が心配です。大声に対する恐怖、怒鳴っている親に対する恐怖など、常に恐怖を感じていると、脳が萎縮するとも言われています。





## こども家庭センターを設置しました

こども家庭センターでは、市内に住んでいるすべてのこども、妊産婦、その家族が安心して生活できるよう、相談支援を行います。

妊娠期 出産期 産後 子育て期



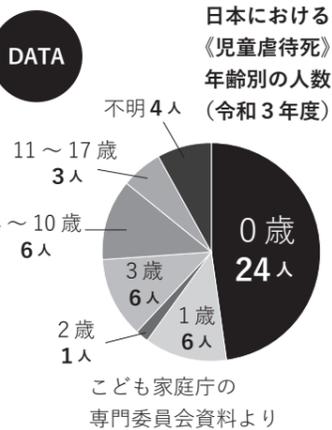
妊娠期から子育て期まで、切れ目なく相談ができます

### 予防と支援を一体的に

佐藤 統括調整官



虐待死するこどもの約7割は、3歳までというデータがあります。こうした状況を踏まえ、当センターを設置し、乳幼児期からの家庭に対する切れ目のない相談体制を整えました。市の母子保健の機能と児童福祉の機能を結びつけ、各機能の「連携」にとどまらず、「一体的」にチームとして家庭への支援を行います。



### 保健師より



予約制で相談を受け付けています。妊娠・出産や子育ての不安を解消できるよう、ともに考え、寄り添います。いつでもお越しください！

### 母子保健の分野

母子保健課 母子支援係  
平日 8:45～17:15  
☎24-0133  
□妊娠、出産に関すること  
□こどもの成長、発達に関すること

### 児童福祉の分野

こども家庭課 児童相談係  
平日 8:45～17:15  
☎24-0935  
□育児や子育ての悩み  
□こどもからの相談  
□児童虐待に関する相談

# “ヤングケアラー”のことを知ろう

ひとりで家族のお世話をがんばっていませんか

ヤングケアラーってどんな人たち？

# 1

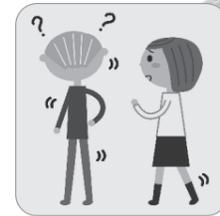


料理・洗濯などの家事をしている

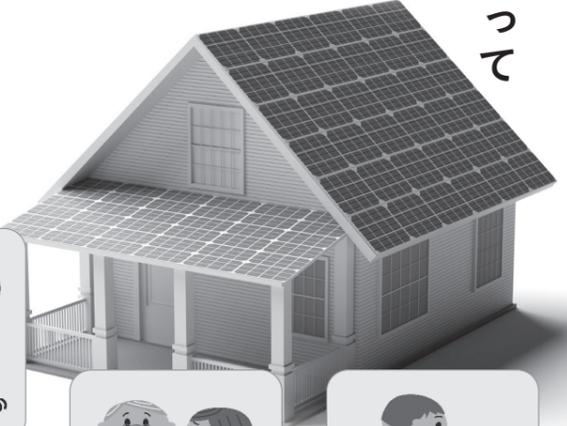
本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っているこどものことをいいます。



入浴やトイレの介助をしている



見守りや声かけなどの気づかいをしている



家族の身の回りの世話をしている



幼いきょうだいの世話をしている

**MEMO**  
親やきょうだいだけじゃない、お世話の対象  
「家族のお世話」というと親、きょうだいを対象として連想されがちですが、ほかにも祖父母やおじ・おばをお世話することもいるなど、ケアの対象は幅広いです。

自分の時間がない…  
あまり友達と遊べない…  
希望の進路を選べない…  
寝る時間が足りなくて…  
学校に行きたくても行けない…  
宿題とか勉強する時間がない…

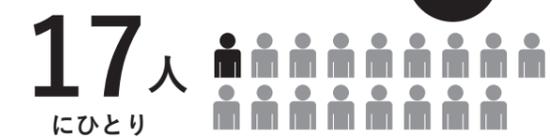
- 01 学業への影響**  
遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が取れないなど
- 02 就職への影響**  
自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう、自分のやってきたことをアピールできないなど
- 03 友人関係への影響**  
友人らとコミュニケーションを取れる時間が少ないなど

## 2 ヤングケアラーの何が問題？



家事や家族の世話に追われて、勉強に励む時間、部活動に打ち込む時間、友人と過ごす時間などを十分に持てない結果、学業や友人関係などに影響が出ることがあります。

### 家族の世話をしている中学生の割合



ヤングケアラーの実態に関する調査研究（厚生労働省）より

### 相談できる場所があります

学校の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、親戚の人など、こどもが信頼できるまわりの大人に頼れるよう、はたらきかけることが大切です。

# 3

悩みを抱えているこどもがいたら…



こどもが相談しやすい環境をまわりの人がつくりましょう

こどもが家のお手伝いをしたり、家族で支え合うのは大切なことです。しかし、こども本人が不調になる、やりたいことができないなどの大きすぎる負担は、家族の不調でもあり、社会で解決すべき課題です。大人が果たすべき役割をこどもたちが背負うことなく、自分の人生を選択して生きてもらうために、社会での仕組みづくりと連携が求められています。大人はこどもの味方になり、しっかりと話を聞き、こどもの信頼できる伴走者になることが大切だと思います。

こどもが自ら、自分のことや家のことを話すには、とても勇気がいります。まずはまわりの人が「ヤングケアラー」について理解を深め、その存在に気づいて相談しやすい環境をつくり、気持ちに寄り添いながら関わるのが大切です。こどもやその家族が孤立してしまわないよう、いつでも相談できる場所として声を聞かせてください。

千歳市こども家庭課  
ヤングケアラー・コーディネーター  
☎24-3179



ヤングケアラー・コーディネーター 佐藤 紀子

相談窓口、ほかにもあります  
北海道ヤングケアラー相談サポートセンター  
**ヤンサポ**  
TEL 0120-516-086  
平日 8:45～17:30  
MAIL hokkaido.young.carer2022@gmail.com  
公式ホームページ  
X (旧 Twitter) @youngcarer2022  
Facebook

