

# ゆったり子育てで

## 体罰等によらない子育てを 広めましょう!



### ● 保護者の「ゆったり子育て」

自分の感情が  
抑えられなくなった時、  
一呼吸おいて肩の力を抜きましょう



### ● みんなで「ゆったり子育て」

まわりの人たちは、  
感情的になる親を追い詰めることなく、  
声かけやサポートを行い、  
社会全体で支えていきましょう



## ゆったり 子育て

みんなの温かいまなざしで  
こどもを健やかに育もう



奈良県こども・子育て応援県民会議 / なら子育て応援団

子育てを応援する  
施設や店舗に  
ゆったり子育てステッカーを  
掲示していただいています!



# ● ゆったり子育てのすすめ

○ 寝る時は具体的に褒め、  
こどもの自己肯定感を育む



苦手な野菜を  
半分も食べられたね

○ ストレス解消につながりそうな  
自分なりの工夫を見つける

感情が爆発しそうに  
なったら、深呼吸



# ● 社会で支えるゆったり子育てエピソード

こどもと買い物から帰る途中のこと。  
雨が降ってきたのに、両手が塞がっていて傘も差せずぬれながら歩いていると、通りすがりの人が「大丈夫ですか？」と言って傘を差しながら一緒に歩いてくれた。



お店で弟がアイスを先に食べ終えてしまい、お姉ちゃんのアイスがほしいとねだったので、お姉ちゃんがアイスに分けてあげていると、お店の人が「弟に自分のアイスに分けてあげてえらいね、お姉ちゃん」と言ってくれた。

こどもと一緒に電車に乗っていた時、こどもがぐずり出したので、人の少ない所へ行こうと席を立とうとしたら、隣に座っている人が「座っていて大丈夫ですよ、赤ちゃんは泣いて当たり前なんだから」と言ってくれた。



ご相談は

問合せ先

- まずはお住まいの市町村の子育て窓口へ
- 「虐待かも」と思ったら…

児童相談所虐待対応ダイヤル **いち は やく**  
**1 8 9**  
(通話料無料)

奈良県 こども・女性局  
女性活躍推進課 こども家庭課  
〒630-8501 奈良市登大路町30  
TEL : 0742-27-8603