



木更津市



子育てをするアパパ応援！



子育てハンドブック

Que sera sera

木更津市 地域みんなで子育て



子育て工夫ポイント



木更津市の子育て支援



しつけと虐待のちがいつく

木更津市役所 こども家庭支援課



令和8年1月発行

はじめに

子育ては喜びと同時に、悩みや不安、プレッシャーが伴うもの。
いそがしい毎日の中で、思い通りにいかないこともたくさんあります。
この冊子は、そんなママやパパが少しでも心を軽くし、安心して
子育てできるように作られた冊子です。
また、児童虐待についても正しい知識を伝え
誰もが「助けをもとめやすい社会」を目指します。

もくじ

- 第1章 子育てのリアルと心の負担・・・・・・・・・・1ページ
- 第2章 そんなときどうする？子育ての工夫・・・・・・・・2～4ページ
- 第3章 児童虐待「虐待はなぜいけないのか？」・・・5～7ページ
- 第4章 しつけと虐待のちがい・・・・・・・・・・・・8～9ページ
- 第5章 忙しいママ・パパのためのセルフケア・・・10ページ
- 第6章 木更津市の子育て支援サービス・・・・・・・・11～12ページ
- 第7章 困ったときの支援・相談先・・・・・・・・・・13ページ
- 第8章 「助けを求める」ことは強さ・・・・・・・・・・14ページ
- 木更津市で子育てをしているみなさまへ・・・・・・・・15ページ



第1章 子育てのリアルと心の負担

子育てのプレッシャー

「ちゃんと育てなきゃ」という思いが強くなりすぎる

仕事・家事・育児の両立で自分の時間がなくなる

周囲と比べて落ち込む

パートナーとのすれ違いが増える

忙しい毎日の中で心の負担がいつのまにか増え、

気がつけばイライラしていたり、不安でいっぱいになったり・・・

そんなことはありませんか？

そんなときは、まずは「自分が今、怒っている」「疲れている」と気づくことが第一歩です。感情を無理に抑え込むのではなく、「今は少し距離を取ろう」と意識するだけでも違います。「完璧じゃなくていい」と言葉にしたり、自分を責めたりせず、できていることに目を向ける。

家事が少し手抜きでも、心穏やかならそれで十分。どんなときにイライラしやすいかを理解するだけでも、過ごしやすくなります。また、誰かに聞いてもらう。

困ったときは、周りに頼りましょう。子育ては「親も一緒に成長する時間」です。焦らず、少しずつ心を整えていくことが、虐待を防ぎ、楽しい子育てにつながります。

「イライラや不安を感じたときの対処法」をまとめてみました。

深呼吸をして5秒止まるなど・・・

自分に合ったクールダウン方法を見つけましょう。

余裕のないときのイライラを逃がす 効果的なクールダウン方法



深呼吸をする



ゆっくりと
数を数える



トイレに行くなど
少し離れる



窓を開けて
風にあたる



手や顔を洗う
歯磨きする



ストレッチする



お皿を洗う



鏡を見る



好きな音楽や森や波の音な
どの自然音をかける



好きなものを
食べる

第2章 こんなときどうする？ 子育ての工夫

まずは知ることからはじめましょう！
子どもの年齢や個性・成長・発達に合わせ、
子どもへの対応の引き出しを増やしましょう

＼ 子育ての工夫ポイント7つ ／

子育ての工夫

POINT 1

子どもの気持ちや考えに
耳を傾けましょう

- 【まずは受け止める】
相手に自分の気持ちや考えを受け止めて
もらえたという体験によって、子どもは気
持ちが落ち着いたり、大切にされていると
感じたりします
- 【一緒に考える】
子どもに問いかけたり、相談しながら、どう
したらよいかを一緒に考えましょう

子育ての工夫

POINT 2

「言うことを聞かない」
にもいろいろあります

- 保護者の気をひきたい
- 子どもなりに考えがある
- 言われている事を子どもが理解できていない
- 体調が悪い
- 「イヤだ」というのは、子どもの気持ちです
- こうした感情を持つこと自体はいけないこと
ではありません

子育ての工夫

POINT 3

子どもの成長・発達に
よっても異なることも
あります

- 子どもの年齢や成長・発達の状況によって、
できることとできないことがあります
- それぞれの子どもによって成長・発達の
状況にも差があることを理解しましょう
- 子ども自身が困難を抱えているときは、
それに応じたケアが必要なこともあります

子育ての工夫

POINT 4

子どもの状況に応じて
身の回りの環境を
整えてみましょう

- 乳幼児の場合は、危ないものに触れない
ようにするなど、「触っちゃダメ！」と
叱らないでよい環境づくりを心がけましょう
- 子どもが困った行動をする場合、こども自身
も困っていることがあります
こどもが自分でできるように教えるなど
環境を整えてあげましょう

子育ての工夫ポイント7つ／

まずは知ることからはじめましょう！
子どもの年齢や個性・成長・発達に合わせ、
子どもへの対応の引き出しを増やしましょう

子育ての工夫

POINT 5

注意の方向を変えたり
やる気に
働きかけてみましょう

- 子どもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいこともあります。時間的に可能なら、待つことで子どもの気持ちや行動が変化するかもしれません
- 難しくれば、場面を切り替えること（家から出て散歩をするなど）で注意の方向を変えてみても良いでしょう

子育ての工夫

POINT 6

肯定文でわかりやすく
時には一緒に
お手本に

- 子どもに伝えるときは「走っちゃダメ！」ではなく「ここでは歩いてね」など、肯定文で何をすべきかを具体的に、また、穏やかにより近づいて、落ち着いた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります
- 「一緒におもちゃをかたづけよう」と共に行うことで、やり方を示したり教えたりすることもできます

子育ての工夫

POINT 7

良いこと、できていることを
具体的に褒めましょう

- 子どもの良い態度や行動を褒めることは子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります
- 子どもの態度や行動を褒めるときは、何が良いのかを具体的に褒めると、子どもに伝わりやすくなります
「ご飯の前におもちゃを片付けてとってもえらいね！」など

YouTube

厚生労働省チャンネル



「赤ちゃんが泣き止まない」

赤ちゃんが泣き止まなくて
お手上げ！
そんなときのために
ぜひ参考にしてみてください。

赤ちゃんの泣きの特徴と
その対処法を理解してもらうこと
を目的として
制作されています。



出典：厚生労働省「たたかれていい子どもなんていないんだよ」

声のかけ方を工夫しよう

こんなときどう声をかけますか？
子どもの年齢や個性・成長・発達に合わせ、
子どもへの対応の引き出しを増やしましょう

出典：厚生労働省「体罰等によらない子育てのために」

声掛け変換

● 出かける時間になっても支度をしない場合

早く
支度しなさい！

＼ポイント／「支度」とひとくくりにしなくて
やることを区切って、やりやすいことから
具体的に伝える、またそのつど出来たことを
ほめてあげることも有効です。

出かける時間だね。
そろそろこの服に
着替えようか

● 座ってほしいときに座ってくれない場合

座りなさい！
座って！

＼ポイント／子どもにも意思があるので、指示され
てばかりだと、反発したくなることもあります。
特に自我が芽生える幼児期は
子どもが選べるように複数の選択肢を提示して
子どもの意思を尊重するのもひとつの方法です。

床か、
この椅子か、
どちらかに
座ってね

良いこと、できていることを 具体的にほめましょう

子どもの良い態度や行動を
具体的にほめることは、
子どもにとって
嬉しいだけでなく、
自己肯定感を
育むことになります。
日常生活の中でも、
「靴を揃えて脱いでいるね」など、
具体的にほめることで、
その態度や行動が
増えることにつながります。
結果だけではなく、頑張り
を認めることや今できている
ことをほめることが大切です。

ほめて育てるコツ

おもちゃを
かたづけてくれて
助かったよ

お箸を
並べてくれて
ありがとう

貢献や協力に対して

過程を重視する

たくさん
練習して
よく
がんばったね

靴を揃えて
脱いでいるね
えらいね

すぐにほめるのが一番効果的ですが、
寝る前などの落ち着いたタイミングでも大丈夫です

第3章 児童虐待

「虐待はなぜいけないのか？」

しんたいてき ぎゃくたい

身体的虐待



なぐる、ける、たたく、首をしめる、
投げ落とす、激しくゆさぶる、
しばりつける、たばこの火などを
押し付ける、やけどを負わせる、
おぼれさせる

長時間の正座

家の外やベランダに締め出す
など

しんりてき ぎゃくたい

心理的虐待



ひどい言葉で怒る、
言葉による脅し、無視、
兄弟間での差別的な扱い、
子どもの前で夫婦ゲンカや
家族に対して暴力をふるう
(面前DV)

など

ぎゃくたい

虐待

には

4つの

タイプがあります



ネグレクト

乳幼児の夜間・昼間の放置
家に閉じ込める、食事を与えない
ひどくフケツにする、
自動車の中に放置する
親の事情や都合で
登園・登校させない、
病気になっても病院に
連れて行かない

など

せいてき ぎゃくたい

性的虐待



子どもに
わいせつな行為をしたり
させたりなどの性的行為
性器や性的行為を見せる
ポルノグラフィの
被写体にする

など

児童虐待を正しく理解しよう

虐待には4つのタイプがあります。

「体罰」と聞いたときに真っ先に思い浮かべるのは「なぐる」「ける」などの行為かもしれません。
その他にも、長時間正座をさせたり、どこかに閉じ込めたりすることも「体罰」です。

また、怒鳴りつけたり、子どもを傷つけるような暴言やけなしたりすること、
直接的ではなくても、子どもの目の前でパートナーに暴力をふるうことも「虐待」なのです。
また、2歳以下の子どもは、前後に首を強くゆさぶられることで、頭の中の血管が破れて出血を
おこしたり、脳自体が引き裂かれ、重大な脳障害が残ったり、死亡することもあります。

赤ちゃんの脳は弱いいため十分に注意する必要があります。

「虐待」は、なぜいけないのか？

叩いたり、怒鳴ったりすることで、
子どもに長期にわたって
さまざまな影響を与えるおそれがあります

Stop!
abuse

今から、「たたかない」「怒鳴らない」と決めましょう

たたいたり、怒鳴ったりが繰り返されると…

子どもの成長や発達に長期にわたって
さまざまな影響を与えるおそれがあります



精神的な問題の発生



成長や発達にさまざまな影響



攻撃性の増加

体罰等が子どもの成長・発達に悪影響を与えることは
科学的にも明らかになっており、体罰等が繰り返されると
心身にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。

親子関係の悪さ、周りの人を傷つける等の反社会的な行動、攻撃性の強さ
などの関連が示されています

また、トラウマとして心身にダメージを引き起こします

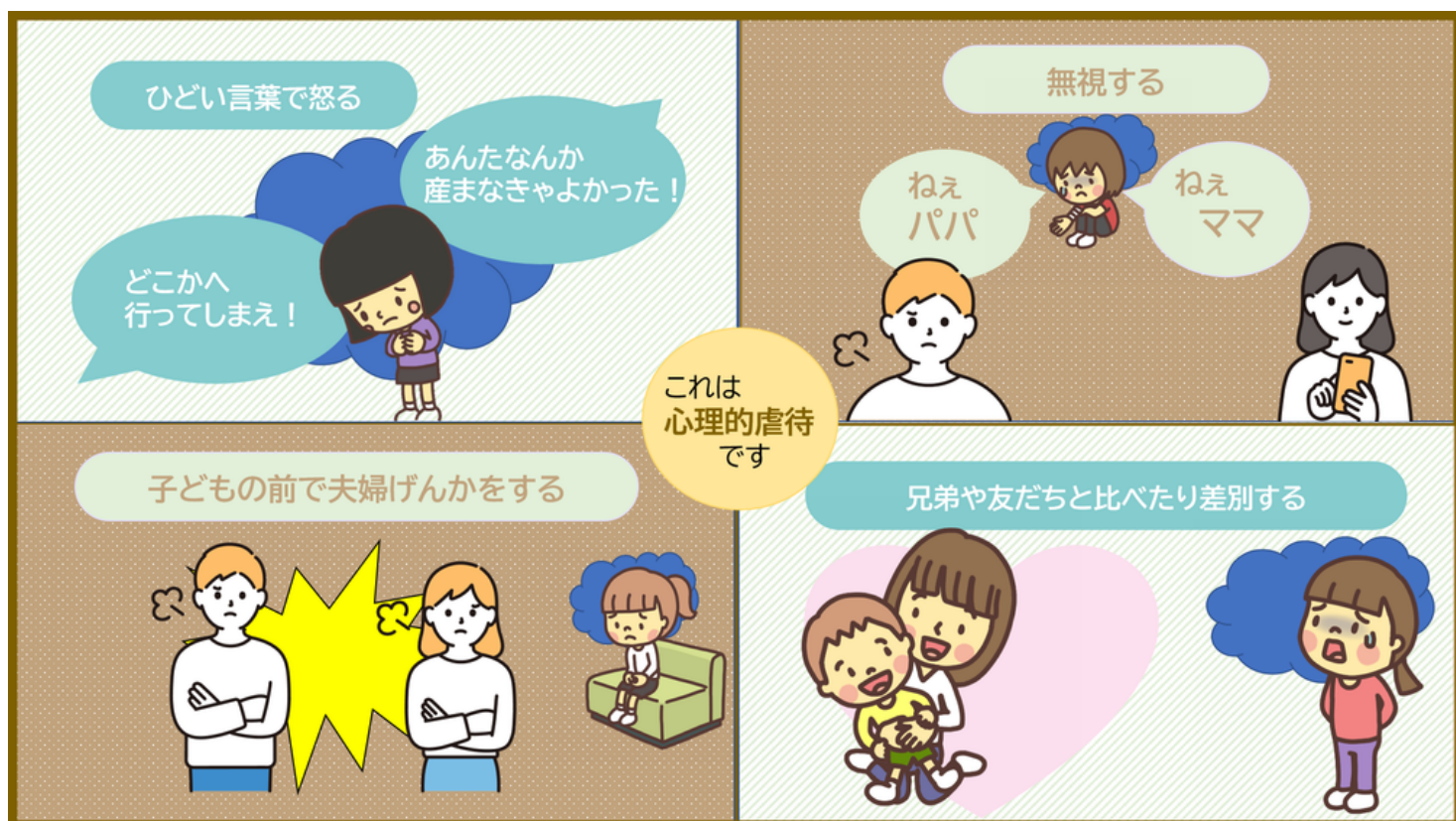
- 親に恐怖心を持ち、誰にも相談できず、いじめや非行に発展したり、
巻き込まれたりする可能性があります。
- 例えば、親から体罰を受けていた子どもは、全く受けていなかった子どもに比べ、
「落ち着いて話を聞けない」「約束を守れない」「1つのことに集中できない」
「我慢ができない」「感情をうまく表せない」「集団で行動できない」など
行動問題のリスクが高まるという調査研究もあります。

出典：厚生労働省「体罰等によらない子育てのために」

増え続けている「心理的虐待」

「どこかへ行ってしまえ」「産まなきゃよかった」
などのひどい言葉で傷ついた子どもは、安心できる

場所を失い、誰にも愛されていない、生まれてこなければ良かったなどと
深い悲しみに陥り、劣等感や無力感に悩んだり、自傷行為や破壊的な行動に
走ってしまうこともあります。



すべて
「心理的虐待」
です

- ことばによる脅かし、脅迫、子どもを傷つけるような暴言など
「あんたなんか産まなきゃよかった!」「どこかへ行ってしまえ!」
- 無視したり拒否的な態度を示す
話しかけられても無視をする、冷たい態度をとる
スマホやゲームに夢中で話を聞かないなど...
- 兄弟や友だちと比べたり差別する
「お兄ちゃんの方が勉強できる」
「〇〇ちゃんの方が足が速い」「〇〇ちゃんの方が良い子」などと言ったり、
差別的な扱いをしたりする。
- 子どもの前で夫婦げんかをする。子どもの前でパートナーに暴力をふるう。
これも児童虐待です。「面前DV」と言います。子どもの目の前でけんかは、
大きなストレスとなり、脳や心身の発達などに影響を与える恐れがあります。

第4章 しつけと虐待のちがい

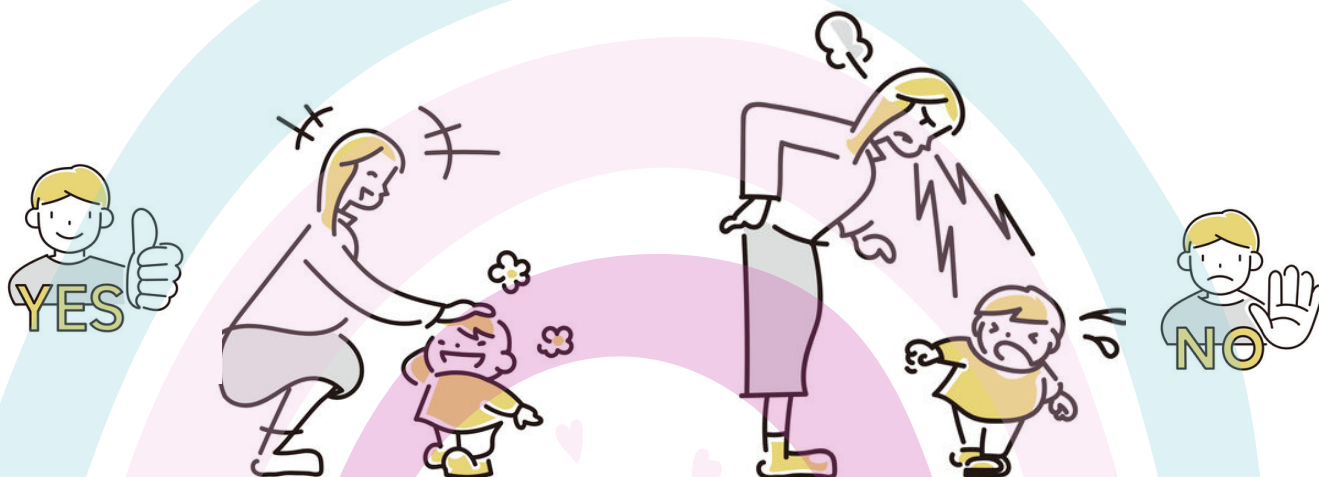
しつけ	虐待
子どもの成長を目的とする	親の感情発散が目的になる
説明や共感を伴う	怒鳴る・叩くなど一方的
子どもが安心して学べる	子どもが恐怖や不安を感じる
行動を正す	人格を否定する

「しつけ」と「虐待」は違います。

しつけ＝子どもをサポートして社会性を育む行為

虐待＝身体に、何らかの苦痛を引き起こし、
または不快感を意図的にもたらす行為（罰）
自分の感情をぶつけるような怒鳴りや暴言行為

感情的になったときは、少し時間を置いてから
話すことが大切です。



参考：厚生労働省 「体罰等によらない子育てを広げよう！」

困ったときの具体的な対処法

子どもの行動を「困った」ではなく

「成長」のサインと見ます

子どものわがままや反抗は、成長の一部です

Case 01

お菓子売り場にて

「お菓子買って～！！」と駄々をこねる。
ダメと言っても言うことを聞かない



スーパーなどで、ダメだといっても聞かない。そんなときは、可能であればその場から離れ、気持ちをクールダウンさせましょう。またイライラしないよう深呼吸をするなど、気持ちをコントロールして冷静に対処することが大切です。子どもが落ち着いてきたら、買いたいという気持ちを受け止め、「晩御飯が食べられなくなるから、買わないよ」具体的な理由を説明します。行く前に「今日は買わないよ。約束ね」なども良い方法です。約束を守れたら、たくさんほめてあげましょう。

Case 02

おもちゃの取り合いで

友だちとおもちゃの取り合い。「貸してあげなさい」と何度も言ったが聞かない



おもちゃをひとり占めして、友達と取り合いになってしまう。「貸してあげなさい」と一方的に指示するのではなく、気持ちを受け止めたうえで「どうしたらいいのかな？」と問いかけ、一緒に考えましょう。考えが浮かばなかったら、「かわりばんこに遊ぶってどう？」など、解決策を提案したり、「これもおもしろいよ」など、注意や関心を他に移す働きかけをしてみましょう。

「どうして」と聞かないのではなく、「この子は、今、何を伝えたいのかな？」と考えると見方が変わります

「泣く」は、感情を表現する練習中
「反抗する」は、自立心が芽生えている
「ぐずる」は、安心を求めている

第5章 忙しいママ・パパのための セルフケア

「小さな自分時間、大きな安心。子育てはひとりじゃない」

まずは、深呼吸！

子育て中の心のセルフケアのヒント

「いつもありがとう」を
言い合おう！

ママもパパも
たくさん頑張っているのだから、
たまにはお互いを労いましょう



5分でも好きな音楽を聴く



好きな飲み物をゆっくり飲む → 自分の時間をつくる



睡眠を優先する → 家事よりもまず休息



「できたことリスト」を作る → 小さな成功を可視化



頼れる人との役割を見直す → パートナーや祖父母に頼る
ひとりで抱え込まない



SNSや他人と比べない → 家庭ごとにペースが違って当たり前



「助けて」と言える勇気を持つ → 支援を受けることは恥ではない

子育てに役立つ
最新情報、
まずは木更津市の
ホームページへ



木更津市ホームページでは、子育てに役に立つ情報満載
イベントや動画、相談先や休日当番医など・・・
ぜひチェックしてみてください！



木更津市 子育て(応援サイト)

予防接種や成長記録などの管理から木更津市の子育て情報まで
妊娠から出産・育児までフルサポート
便利なアプリ「きさ♡チルアプリ」by 母子モは、
アプリの登録が必要です



母子モ

第6章 木更津市の子育て支援サービス

木更津市こども家庭センター

誰かに聞いてもらうだけで落ち着くこともあります

子どものこと、おうちのことで
困っていることを相談できます。
秘密は守ります。どんなことでも
ひとりで悩まず、安心してご相談ください。



こども家庭支援課
こども家庭センター窓口



社会福祉士、家庭相談員、保育士、保健師などが
お話を聞き、一緒に問題を考えます。

「こども家庭センターって？」
こども家庭センターは、令和6年4月に設置された
妊娠期から子育て期までを切れ目なく支援する
総合相談窓口です。
母子保健と児童福祉の担当課が連携し、
気軽に相談でき、必要に応じて関係機関と協力しながら
継続的にサポートします。



個室での相談も
可能です

木更津市役所 朝日庁舎 こども家庭支援課内
木更津市こども家庭センター

〒292-8501 木更津市朝日3-8-1
TEL 0438-23-7249

市内の子育て支援センター

近くの子育て支援センターに遊びにいってみよう

市内8か所にある子育て支援センターでは、各支援センターで身体測定や季節のイベント、育児に関する相談や子育てに役に立つ講座、楽しい工作、外遊びなどが行われています。ママもパパも育児あるあるトークで盛り上がったり、仲間づくりや相談に活用しましょう！

*初回登録（登録に必要なものは要チェック！）や事前予約が必要な場合がありますので、日によって対象年齢が限定されたり、時間帯もそれぞれ違います。必ずホームページなどでチェックしてから遊びに行ってみましょう。



『木更津市内の
各子育て支援
センター』

今月の
スケジュールを
チェック！
⇒⇒⇒



『離乳食講座』
木更津市わかば
支援センター
初心者さんも大歓迎
作り方などのコツを
わかりやすく
楽しく学べます
くわしくは
こちらから
⇒⇒⇒



『はびちる』
木更津市わかば
支援センター
子育て講座
出張ひろば

くわしくは
こちらから
⇒⇒⇒



木更津市 子育て支援センター

支援センター名	電話番号	住所
木更津市わかば子育て支援センター	090-6005-5462	大和3-2-4
さとの保育園子育て支援センター	0438-38-4827	下烏田893
うみまち保育園子育て支援センター	0438-97-7563	中島1013-1
木更津市請西子育て支援センター	0438-30-7320	請西東7-2-1
木更津市社会館保育園 地域子育てセンターゆりかもめ 寺町分館	0438-22-3630	中央1-3-21
木更津市社会館保育園 地域子育てセンターゆりかもめ 東清分館	0438-98-3137	日の出町 100-233
ふくた保育園子育て支援センター あいあい	0438-53-5553	下郡1874-5
岩根地区子育て支援センター あゆみ	0438-41-4405	久津間1084

第7章 困ったときの支援・相談先

普段からちいさな悩みや不安は、友人や親などに聞いてみたり相談してみましょう。
困ったときは、ここで紹介している機関に迷わず相談しましょう！また、子育て支援サービスは、
ここで紹介しているのはほんの一部です。ほかにもいろいろな子育て支援があります。
ぜひ、ホームページ等でチェックしてみてください。

木更津市の子育て応援！支援サービス

木更津市子育て世帯訪問支援事業

産前・産後 らづファミ応援隊

2歳未満の児童を養育している家庭
また妊婦さんが対象 家事や育児を支援します！



木更津市ファミリー・サポート・センター

ファミサポ

生後6か月から小学校6年生までが対象
保育園等の送迎などを支援します！



子育て短期支援事業

2歳から15歳に到達後
最初の年度末までが対象
子どもの預かりを支援します！



困ったときの相談先・参考

木更津市 こども家庭 センター

迷わず相談！秘密は守ります



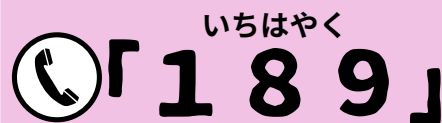
発達相談

子どもの発達について
お気軽にご相談ください
こども発達支援課



緊急相談

夜間・土日・祝日・年末年始の
緊急相談、虐待通告



児童相談所虐待対応ダイヤル

ひとり親家庭相談

ひとり親家庭で
悩んでいること困っていること
お気軽にご相談ください



DV相談

悩んでいること困っていること
お気軽にご相談ください
秘密は守ります



LINE相談

『親子のための
SNS相談@ちば』

LINEでの相談ができます
対象は高校3年生年齢まで



第8章

「助けを求める」ことは強さ

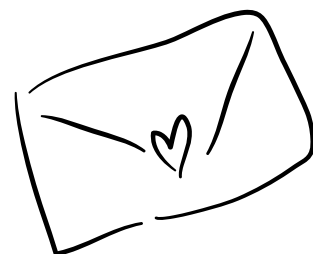
子育てはひとりで抱えるものではありません。
疲れたとき、つらいとき、怒りが抑えられないときは、
「助けて」と言っているのです。
その一言が、子どもと自分を守る第一歩になります。

「子育てを楽しみましょう！」

子育ては大変なこと、たくさんありますよね。
そんな中で、たまらなくいい瞬間があると思います。
ひとつひとつを成長と捉え喜びに変えてゆきましょう。
この時期には、必ず終わりがあります。時計の針は戻せません。
後悔のないように、楽しみましょう。
どんなに頑張っても100点満点の子育てはありません。
正解はないのです。悩んだり、いきづまったときなどは
お気軽にご相談ください。



育児や家事にお仕事に
頑張っている
または、頑張れないけど
頑張ろうとしている
ママやパパへ
またそれを支えるご家族のみなさま



子どもを育てることは、社会全体で支え合うこと。
大人も、そして子どもも、
笑顔で過ごせる毎日を目指して。
この冊子が、
すこしでも
心の支えとなり、
行動のきっかけになりますように
ファイト!!
いつも応援しています!



Smile
more!



Smile
more!

Que sera sera



木更津市役所 こども未来部
こども家庭支援課

〒292-8501

木更津市朝日3-8-1

TEL 0438-23-7249

