

よくけんかをする

パパとママから聞きました。

「本当は たたくのを やめたいと思っている。

でも、どうしていいか 分からない」

「子どもが しんぱいしているのが 分かる。

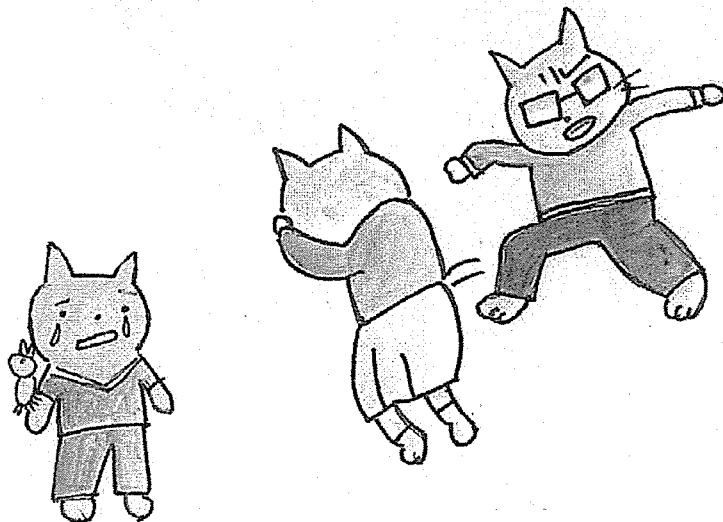
お父さんにたたくのは やめてほしい。

でも、どうしたらいいのか 分からない」

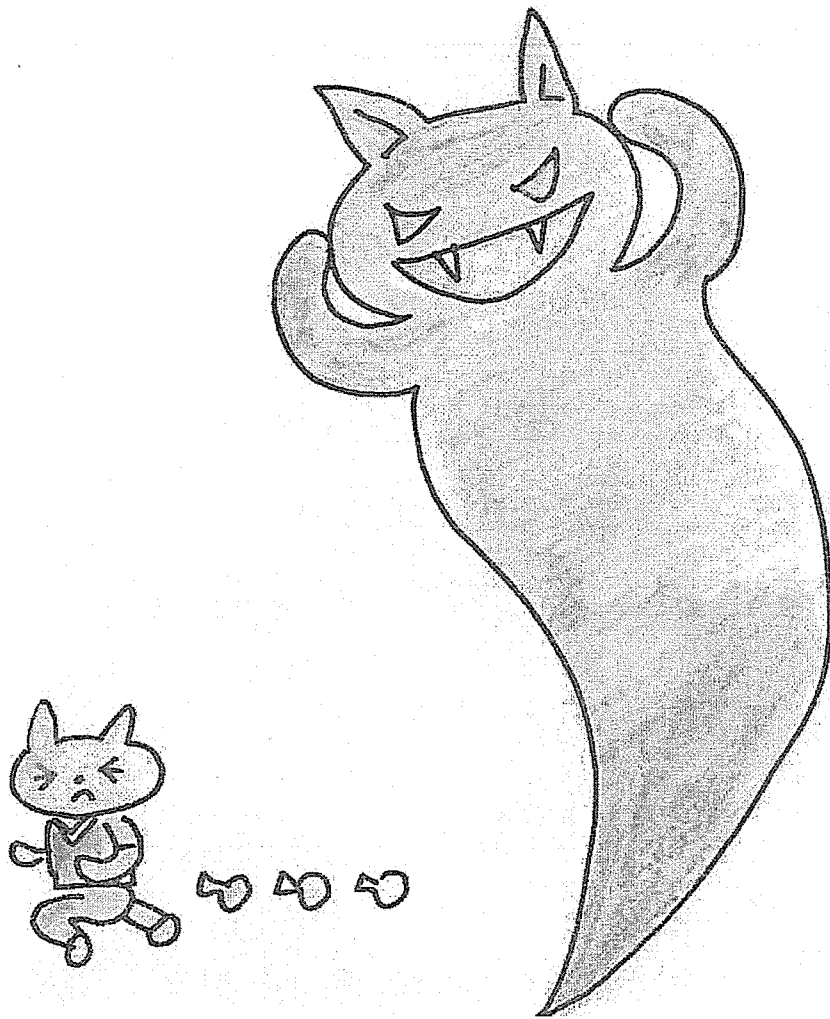
「子どものことをとてもしんぱいしている」

「けんかをする、子どもが かなしむので、

そのこともつらい」



こわいと思ったら、にげよう！



とめようとする、けがをすることもあるから、  
とにかく にげよう！

パパとママだけでは  
けんかを やめることが できないんだね。  
けんかを 止めることが できるのは、  
ほかの大人だけなんだ。  
そして、けんかをしないで  
楽しく 暮らす ほうほうを  
パパとママに 教えてくれるのも  
ほかの 大人だけなんだよ。

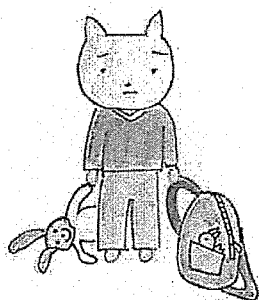
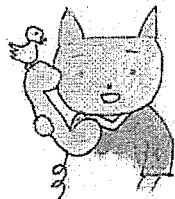
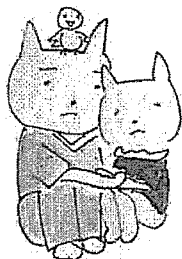
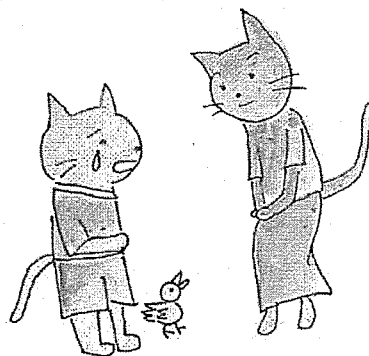
子どもは、大人のけんかを 止めることは できないんだ。  
止めようとする と とてもあぶない こともあるよ。

自分が あぶなくならないためには  
どんなことが できるかな？

書いてみよう！

---

# こんなことができる



だいじなのは、きみが けがをしないこと！  
きみが こわかったり かなしかったりする気持ちも  
少しでも すくないこと！

ほかの友だちは パパとママが けんかをした  
時は どうするのか きいてみました！

自分のへやへ 行って ふとんをかぶる

となりの人に 言いに行く

きょうだいと いっしょにいる

けいさつに 電話をする

だいじなおもちゃや 本や ふくを

ひとつのかばんに 入れてもって行く

テレビやラジオの音を 大きくする

おじいさんやおばあさんに 来てもらう

気もちが おちつくばしょを さがしておいて

そこに行く

気もちがおちついて

けんかが おわったころになってから 家にもどる

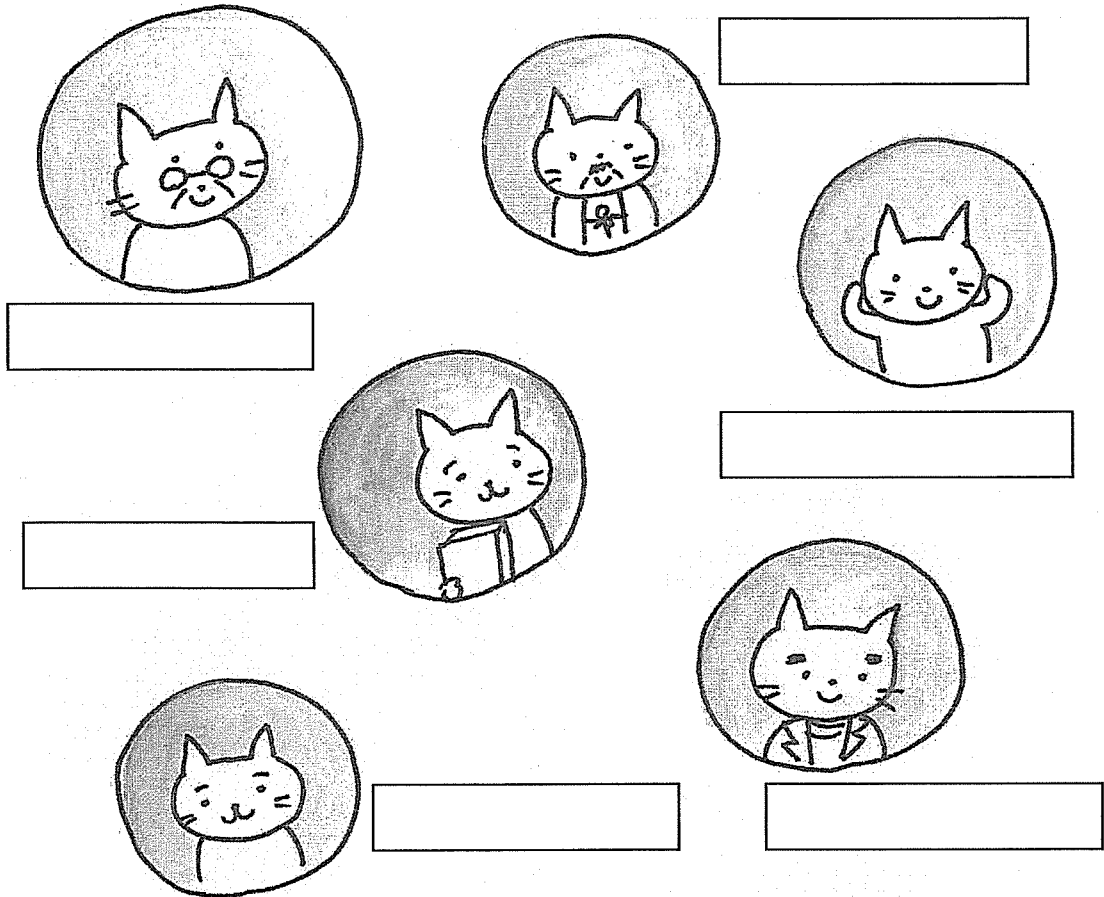
きみがやってみようと思うことはありますか？

やってみようと思うことを

書きだしてみよう！

だれかに 話してみよう！

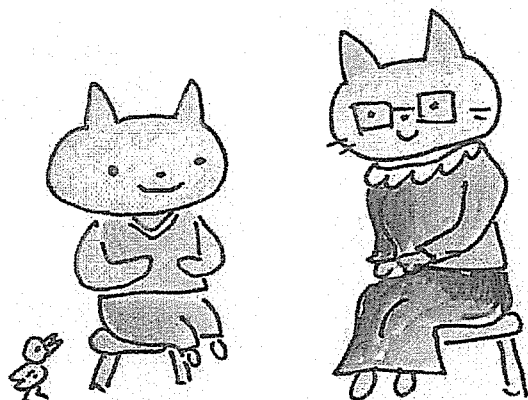
きいてくれる人の名前を書きこもう！



子どもには できなくても、  
パパとママに話してくれるおとなが  
いるかもしれないよ。

それから、いやな気もちも 人に話して聞いてもらえたら、  
その分だけ 小さくなっていくんだよ。

かなしかったり  
さびしかったり  
こわかったり  
しんぱいしたり  
はらがたったりしたことを  
ほかの人に話すことは  
とってもだいじなことなんだ。



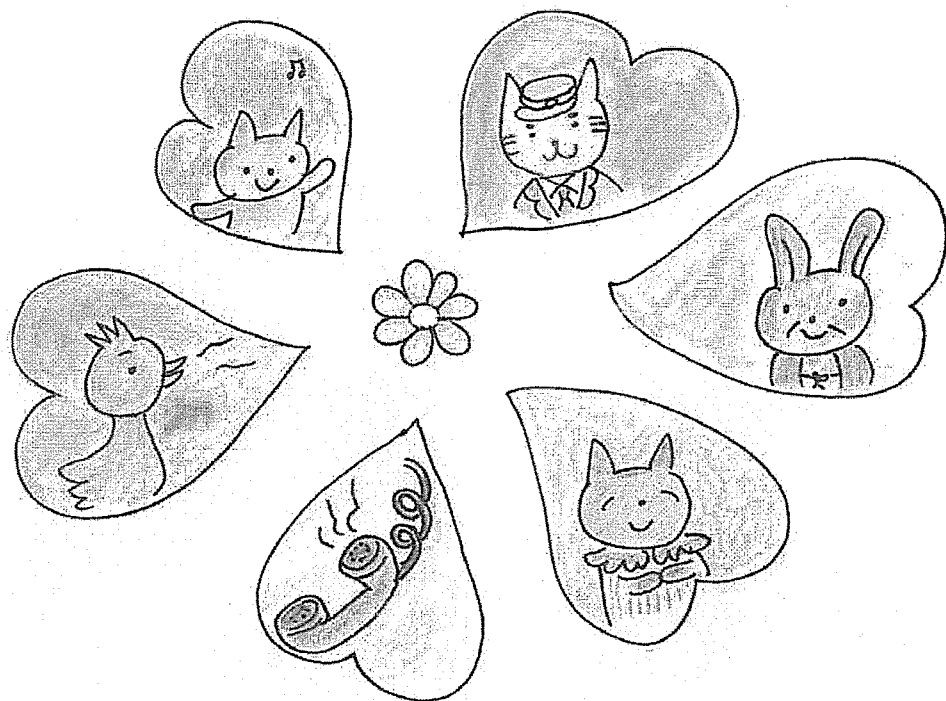
話をして聞いてもらうことで  
心がかるくなるんだよ。  
どんな気持ちになった？  
どんなことを話したいかな？

書いてみよう！

---

パパとママが けんかをしていた

子どもたちは、だれに話したかな？



あいての人が うなずきながら聞いてくれて、  
きみがほっとしたり、話してよかったと思えたら、

とてもいいサインだよ。

それだけで ずいぶん らくになるよね。

きみが その人に話をして、

がっかりしたり、いやな気持ちになったりしたら

ほかの人に 話してみよう。



友だちに話した

パパとママに話した

おじいちゃんや おばあちゃんに話した

おじさんや おばさんに話した

先生に話した

ほけんしつの先生に話した

きんじょの人に話した

けいさつの人に話した

じどうそうだんしょに電話して話した

(じどうそうだんしょ

: 子どものなやみを きいてくれるところ)

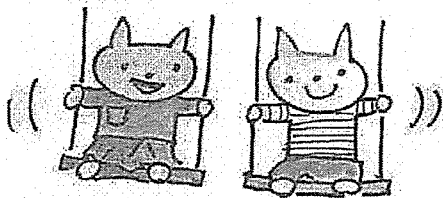
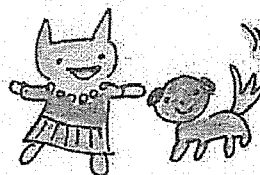
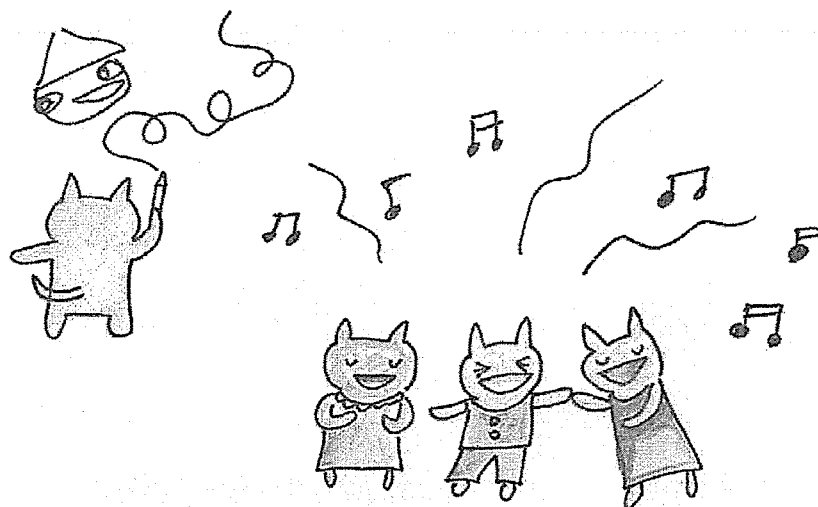
ふいじんそうだんしょや じょせいセンターに

電話して話した

(ふいじんそうだんしょ、じょせいセンター

: ママがたたかれている時 そうだんできるところ)

楽しいことをしよう！



きみが好きなことや 楽しいことを  
書きだしてみよう！

ほかの友だちは どんなことをしたかな？

絵をかいた

友だちと おいかけっこをした

うんと 走った

大声で 歌をうたった

きょうだいと あそんだ

なわとびをした

べんきょうをした

友だちと話した

すきなマンガを読んだ

ゲームにむちゅうになった

犬やねこと あそんだ

いっしょうけんめい スポーツをした

はらがたったら どうする？

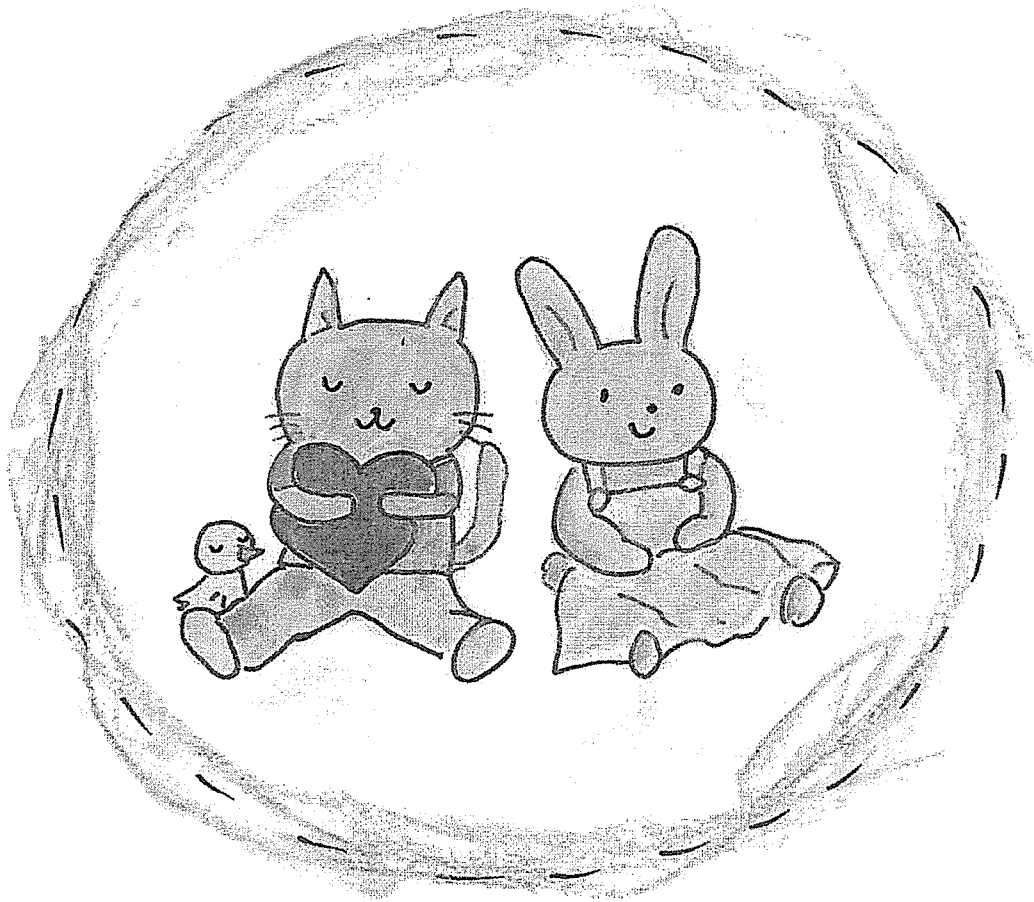


いやな気持ちで  
いらいらしたり むかついたりする時は、  
体をうごかしたり  
大声を出すといいね！

友だちや きょうだいをたたくと、  
その時は すっとするかもしれない。  
でも、友だちが 少なくなったり  
きょうだいのなかが わるくなったりするから  
やめようね

どうしても はらがたった時は、  
ひとりで ふとんをたたこう

# 自分をすきになろう



きみってすごいね!

自分でできることが いろいろあるね!

このパンフレットを読んで、

自分に じしんをもてたかな？

自分でもやってたこと、

自分にもできることが

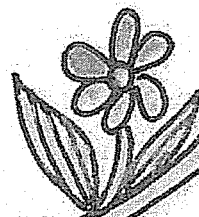
きっとあったよね！

自分のことが すきになったかな？

どんなところをすきになったか 書いてみよう！

---

ゆう気を出して  
元気に なることをしよう！  
人に話してみよう！  
きみと同じような友だちが  
たくさんいるよ！



同じように パパとママが けんかをしていた  
子どもからのメッセージだよ。

きっときみも 強くなれるよ。



「とっても だいじなことだよ。  
ママに いっしょに家を出ようと言うんだ。  
これが だいじなことだよ。  
もし、自分には どうしようもないと思ったら、  
とにかく だれかに話すんだ。  
話したあとのことを しんぱいしてちゃだめだ。  
とにかく だれかに話すんだ。  
ぼくたちは強くなれるんだよ。  
もし、家を出ることができたら、  
自分に言いきかせるんだ。  
自分は、今あんぜんだって。  
だいじょうぶなんだって。  
そういうふうに、自分に言いつづけるんだよ。  
そして、じしんを もつようにするんだ。  
ぼくたちは もっと強く もっとじしんを  
もつようになれるんだよ。  
強くなるんだ、きみならできる。」

(14歳 男の子)

ドメスティック・バイオレンスを経験した

子どもたちのためのパンフレット制作班

肥前精神医療センター

家族精神医学研究室内