

赤ちゃんは手放しに
かawaii存在
生まれてきてくれて
ありがとう
だけど

なんでも
なめる

すぐに
おなかがすく

ねない

夜泣き

うんち

ぐずる

泣きやまない

いつでも
だっこ・おんぶ



毎日だからつい
イライラすることもあるよね

でも...

STOP!!

たたかない
でね

無視しない
でね

親のあなたも一人の人間。あなたにも
「安心・自信・自由」の権利があるよ。
安心・自信・自由が満たされている時、
子どもと良い関係が持てるはず。
まずはその権利を守る「NO-GO-TELL」
の選択肢をいっぱい考えよう!

ひどい言葉を
ぶつけない
でね

おいて
いかないでね

激しく
揺さぶらない
でね

誰かと
比べないでね

そんなイライラ、
誰でも経験していて
あなただけじゃない
イライラはあなたの心のサイン
だからそんな時は...

Open
the door



● そんな時

あなたのポケットにはできることが いっぱいあるよ!

お茶を
飲む

音楽を
聴く

「手伝って!」って言
っていいよ。誰かの
力を借りよう。

車に
乗せて
ドライブ

つらい気持ち、しんどい
気持ちを誰かに話そう。
聴いてもらおう。

赤ちゃんと一緒に出か
けてみよう。だけどたま
には誰かに預けてリフ
レッシュ!

パートナーに育児休暇を
取ってもらってもいいよ。
有給休暇だって取ってら
らおう。育児を一人で引
き受けなくていいよ。

電話や
メール

話し相手
を見つけ
よう

深呼吸

子育てを一人だけに押
しつけられたら「ちょっ
と待って!」って言って
もいいよ。

美味しい
ものを
食べる

保育付きの講座が近くの
公民館であるよ。近くの子
育て支援センターに行っ
た保育園の一時保育も使
えるよ。

子育て
仲間を
作ろう

あなたができそうなことはなにかな?

NO
GO
TELL

CAP

安心

自信

自由

子どもへの暴力防止プログラム
Child Assault Prevention

NPO法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた 無断転載・複写を禁じます

〒950-8127 新潟市中央区関屋下川原町2-18 TEL/FAX 025-265-1617

http://www7.ocn.ne.jp/cap.n/info.html メール cap.n@violin.ocn.ne.jp