

こどものこころを守るために

こどもと過ごす

毎日を

穏やかに

しんどくない日々に



と、思っ
ても・・・

毎日のことだからこそ
うまくいかない日もあります

必死で
余裕がなくて

気づいたら

こちらに
そのつもりはないのに
こどもを
傷つけてしまっている
ことも・・・

ほとんどの人がきつと

こどもを大切にしたい
と思っているはず

できれば
こどもを
傷つけないで
いたい。

その思いを
実現するために
気をつけられる
ことが
あるかもしれません



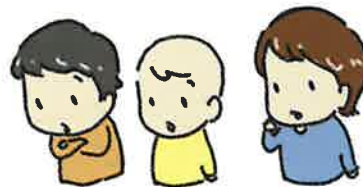
沖縄県

Okinawa Prefecture

こどもの心と体を守るために 知っておきたいこと

何がこどもを傷つけるのかを知ることは、
こどもを守るための第一歩

家族で一緒に
確認しておこう



こどもは
ひとりの人として
大切にされる



大人は
さまざまな「傷つけられること」から
こどもを守る

どんなことから 守られる？

身体的虐待から守る

「痛い」ことや「苦しい」
ことから守られる



「こわい」ことや「つらい」
ことから守られる



心理的虐待から守る

性的虐待から守る



「触られる」ことや「見ら
れる」ことから守られる

生きることや健康に
必要なものを守られる



ネグレクトから守る

見えにくいからこそ知っておこう

直接こどもを傷つけようとしなくても、こどもの心に
傷を残してしまうものも、心理的虐待にあたると言わ
れているので、気をつけたいところです



こどもの前でケンカしたり
暴力（面前DV）をする



きょうだい間で比べたり
不公平な扱いをする



ずっと否定ばかりする



ずっと無視や拒否をする

大人にとってはそれほどでなくても、こどもにとっては、「こわい」
「つらい」と感じたり、「自分が悪いのかも」と思ったりすることも

それらを知っておくことで

あ、今の伝え方だと、
怖がらせてるだけかも



気づかず傷つけてしまうことを
減らせるかも

傷つけたいわけじゃ
ないもんね



当たり前だと思っていたことも、
振り返るきっかけになるかも

自分たちの時は
当たり前だったけど

こどもの思いや意見を聞くことも、
ひとりの人として守るために大切なこと
こどもの声から、気づけることもあるかも



02

みんなで大切にしたいからこそ /

できることを 話し合っておこう

「気を付ける」だけでなく、
事前に準備をしておくことが大切



誰しも虐待してしま
う可能性があるから
協力して防げるよう
にしておこう

ただ、それも
いつもうまくいく
わけじゃないから



険悪な空気になったら
こどもは自分のせいだと思
うかもしれないから、
「あなたのせいじゃないよ」
と言葉にして伝えて
安心できるようにしよう

など



ヒートアップしそうになったら
一度その場から離れるなどの
落ち着くための方法を
とるようにしよう



たとえば、

「こどもを傷つけない」
「大切にしたい」という思い
を確認して、
そのためにできることを
事前に話し合っておこう



03

こどもも自分も大切にしたいからこそ /

「相談する」「頼る」を 日々の選択肢に入れておこう

「もう無理」となったときの最終手段ではなく、
いつでも誰かに相談する選択肢を持っておこう



子育てをしていると、日常のさ
さいな出来事に悩んだり、「うま
くできているのかな」と漠然とし
た不安にかられたりすることがあ
ります。
そんなとき、「こんなことで相
談していいのかな」と迷う必要は
ありません。
むしろ、そうした小さな不安や戸
惑いこそが、こどもと自分自身を
守るための大切なサインかもしれ
ません。
子育ては長く続いていくものだ
からこそ、ひとりで抱え込まず、
「何かが起きたとき」だけでなく、
「何もなかったとき」から、相談した
り頼ったりする選択肢を用意して
おきましょう。
それこそがこどもを守り、大切に
することにつながります。

まずは、相談先を
見つけておこう



裏のページにまとめています



相談窓口一覧

児童・家庭に関する相談窓口

まずはお住いの市町村の窓口へ

<https://www.pref.okinawa.jp/kyoiku/jido/1008010/1007975.html>

沖縄県 相談窓口



こどもの相談窓口 いつでも

こどもようの
そうだん でんわ

24時間子どもSOSダイヤル
0120-0-78310

平日の相談窓口 月～金 8:30～17:15

中央児童相談所
098-886-2900

コザ児童相談所
098-937-0859

沖縄県のこどもとおとなのためのLINE相談（ククルーム）

<https://npo-ek.org/kukuroom/>

ククルーム



夜間・休日の相談窓口 月～金 17:15～8:30
土日祝 24時間

おきなわ子ども虐待ホットライン
098-886-2900

にいる相談室

女性相談
098-868-4010

男性相談
098-868-4011

「虐待かも」と思ったら、迷わず **189** へ

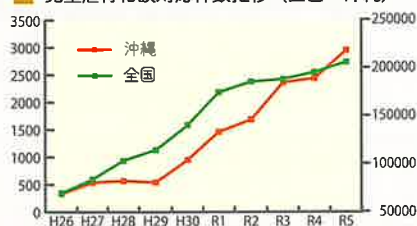
24時間365日いつでも・匿名可

「相談しよう」と思えるのは、
「こどもを大切にしたい」という思いがあるから

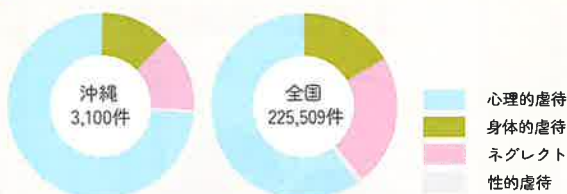
虐待相談件数は、年々増えています。それだけ守らなければいけないこどもたちがいるということですが、それだけ守ろうとしている大人たちがいるということでもあります。

もしかして「虐待かも」と思ったら、迷わず189（イチハヤク）に連絡・相談してください。その通告で救われる命があります。

児童虐待相談対応件数推移（全国・沖縄）



虐待種別対応件数の状況（全国・沖縄）



多くの心理的虐待の相談が寄せられています

沖縄県の虐待相談件数は、その7割以上を「心理的虐待」が占めており、全国と比べて高い割合になっています。

こどもたちの小さなサインに気づき、声をあげやすい地域であり続けるために、私たち一人ひとりにできることがあります。

令和7年度沖縄県こども虐待防止推進事業

沖縄県こども未来部こども家庭課
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2

事業受託団体（企画・実施）
特定非営利法人おきなわCAPセンター

制作（構成・イラスト・文・デザイン）
きしもと たかひろ