



あなたにも 児童虐待は防げます



ロスアンゼルスコミュニティー児童虐待審議会
www.lachildabusecouncils.org

Japanese

毎日できる子供への思いやり行為

日	月	火	水	木	金	土
子供に物語を読んであげましょう。	子供を褒めて励ましましょう。	火曜日を健康的な夕食の日にしましょう。	子供の話を聴きましょう。子供の自尊心を高めることに繋がります。	子供の上手なものを見つけ、それを褒めてあげましょう。	子供と一緒に歌いましょう。	子供と一緒に塗り絵をして、それを冷蔵庫に貼りましょう。
家族で運動やスポーツを楽しみましょう。	子供のためだけの時間を毎日設けましょう。	休息が必要な他のお母さんやお父さんのために、無料で子供の面倒を見てあげましょう。	あなたが子供の自慢話を誰か他の人に行っているのを、子供に聞かせましょう。	子供を動物園や博物館に連れていきましょう。	古くなって遊ばなくなったおもちゃを子供に選ばせ、人にあげるの手伝いしましょう。	子供の好きなゲームをしましょう。
子供と料理をして近所や友達におすそ分けしましょう。	子供へ愛情表現をしましょう。(抱擁、ハイファイブなど)	音楽をかけてみんなで踊りましょう。	何か自分がリラックスできることをしましょう。	子供を消防署や図書館見学に連れて行きましょう。	家族全員を抱きしめてあげましょう。	家族で長い散歩に出かけましょう。
子供が自分の感情を表現できる言葉を教えましょう。	家族皆が楽しめる映画を借りて、ポップコーンを分け合いましょう。	子育て教室に行きましょう。	児童虐待の疑いをいつ、どのように報告するのか学びましょう。	子供に今日一日で何が一番楽しかったか尋ねましょう。	あなたが大事に思っていることを、子供に伝えましょう。	家族で公園にピクニックに行きましょう。
家族で日曜日の夕食を作りましょう。	何の教科が好きな子供に訊ねましょう。	他の家族と一緒に何かする計画を立てましょう。	近所の人達と知り合いになる方法を考えましょう。	子供と図書館に行き、特別な本を借りましょう。	金曜日の夜を家族で過ごしましょう!	子供が感謝したい人に手紙、絵、カードを送るのを手伝ってあげましょう。



感情を表す言葉:

脅える 悲しい 幸せ 驚く 怒る 不安
嫉妬する 嬉しい イライラする 興奮する
疲れる 誇る 困惑する 心配する 怖がる
怖がる 退屈する 不機嫌な 緊張する
元気な 淋しい 愛情溢れる 恥ずかしい
罪悪感 内気な ばかげた 興味のある
あなたの感情をつけ加えましょう



5つの保護要因

5つの保護要因とは、しっかりした家族を築く基盤となるものです。多数の研究によると、これら5つの保護要因が家族にあり、確固として守るとき、児童虐待やネグレクトの可能性が減少することが多いです。

親としてのたくましさ: いかなる困難にも対処し、立ち直る能力

社会とのつながり: 親に対して精神的な助けや具体的な援助をしてくれる友達、家族、隣人、またその他の知り合いなど

子育てと児童発達の知識: 小さな子供を育てる際の正確な情報や子供の行動に対する妥当な期待

非常時に活用できる具体的なサポート: 毎日の生活に必要な費用や緊急時に対処するために金銭的に安定すること、タnf (TANF) やメディケイド (Medicaid) などの公的サポートへのアクセスができること、また、社会的つながりから得られる私的サポートを持つこと

子供の社会的・感情的発達: 子供が積極的に人と交流し、自分の感情を効果的に伝えることができる能力



ロスアンゼルス コミュニティー 児童虐待審議会

www.lachildabusecouncils.org

Advocacy Council for Abused Deaf Children

Jean Marie Hunter (626) 798-6793

Asian and Pacific Islander Children, Youth and Family Council

(アジア・太平洋諸島 児童青少年家族審議会)

Albert Ko (213) 808-1723, Yasuko Sakamoto (213) 473-3035

Eastside Child Abuse Prevention Council

Connie C. Preciado (626) 442-1400 ext. 226

End Abuse Long Beach

Paula Cohen (562) 435-3501 x3842

Family, Children, Community Advisory Council

Sandra Guine (213) 639-6443

Foothill Child Abuse and Family Violence Council

Erica Villalpando (626) 795-6907

LGBT Child Abuse Prevention Council

Mark Abelsson (818) 239-0112 x121

San Fernando, Santa Clarita Valley Child Abuse Council

Deborah Davies (818) 988 - 4430

San Gabriel Valley Family Violence Council

Paula Jeppson (626) 967-7153

Lydia Sandoval (626) 966-1755

Service Planning Area 7 Child Abuse Council

Norma Yoquez (562) 777-1410 x 112

YES2KIDS - Antelope Valley Child Abuse Prevention Council

Bob Broyles (661) 538-1846

Inter-Agency Council on Child Abuse and Neglect

Cathy Walsh (626) 455-4585

Westside Domestic Violence Network

Jennifer Chen Speckman (310) 920-7934

Child Abuse Councils. Coordination Project

Monika McCoy, Ph.D. (818) 790-9448