

あなたには 安心・自信・自由の けんりがあります

safe
あんしん

strong
じしん

free
じゆう



もしも、だれかから いやなこと 怖いことをされそうになったら・・・
あなたには自分を守る力があります。



CAP
CAPとは Child Assault Prevention (子どもへの暴力防止)の頭文字をとったもので、子ども自身があらゆる暴力から自分の心と体を守る教育プログラムです。子どもたちには自分の大切さと暴力から身を守る具体的な方法を教え、おとなには子どもの持つ力を信じ、子どもの心の手当の方法をお伝えします。

キャップ
CAP
Child Assault Prevention

おとなの方へ ～あなたができること～

「聴く」ことは、
だれでも
できる
心の手当

いこう
そうか
だれ
んだ
れは



7つのアドバイス

- 1 否定せず、アドバイスせず、一生懸命聴きましょう。
- 2 「話してくれてありがとう」と伝えましょう。
- 3 自分を責めていたら、「あなたが悪いのではない」と伝えましょう。
- 4 「かなしい」「こわい」…、気持ちの言葉をくり返し共感して聴きましょう。
- 5 びっくりするようなことを言っても、まずは「あなたを信じるよ」と伝えてください。
- 6 「どうしていいかわからない…」と言ったら、「何かできることはあるよ」と一緒に考えてください。
- 7 将来の不安を訴えたら、「きっと大丈夫だよ」と希望が持てるように対話してください。

3つのポイント

- 1 大変な状況の時、子どもが普段と違う行動をとるのは当たり前のことです。叱ったり、責めたり、過剰に心配しないで、そんなときは、ゆっくりと時間をかけて、7つのアドバイスを使ってください。
- 2 子どものモデルはまわりのおとなです。おとなも大変な時は気持ちを聴き合い、助けを求めてください。
- 3 子どもは傷つきやすいだけでなく、驚くほどの回復力を持っていることを忘れないでください

地域でのCAPワークショップの問合せ先