



UCHI CLINIC

ひよこさんの伝言板

ぴよ ぴよ

院内報 No6 2022年7月10日発行
いちちこどもクリニック
〒892-0877
鹿児島市吉野一丁目43番14号
☎099-246-3400

小学1年から3年まで吉田小学校に通っていましたが、小学校から歩いて5分位の所に神社がありました。正式名は猿田王子神社ですが、子どもの頃は名前も知らず相撲の神社と言っていました。11月に奉納相撲があり、男の子達はほぼ全員フンドシ姿で相撲をとる事になっていました。子どもながらにフンドシを締めるのが嫌で、またガリガリ君だったため相撲に負けてばかりも嫌でした。でも相撲の後にご褒美で貰ったゴマ塩をまぶしたおにぎりが美味しかった事は鮮明に覚えています。取れたての吉田の新米だったのでしょう。今は交通安全・縁結びのご利益で有名なのだそうです。

猿田王子神社



ひよこ先生からののお便り



子どもの心に寄り添うために

コロナの流行で行動に制限がかかり、自由に遊ぶ事も出来ず、マスクなしでの表情を見ながらの会話も出来ず、楽しくない日常を過ごす今の子ども達には大きなストレスがかかっています。最近、頭が痛い、お腹が痛い、朝起きれないと不調を訴える子どもたちが増えています。症状が強くなり、学校へ行けない子どもたちも増えている印象です。



人は心をもった生き物であり、心の動きはどんな場合であっても身体の機能に影響を与えます。風邪を引いただけでも気分が落ち込んだり、緊張場面になると腹痛が生じたりすることは、誰もが一度は経験したことがあるでしょう。

発症前から存在して、症状を引き起こす誘因になるものを、心理社会的因子といいます。「直接因子」と「背景因子」に分けられます。「直接因子」とは発症のきっかけになったと考えられる要因で、たとえば、病気に罹患した／転居や両親の離婚などで家庭環境が変わった／学校で友だちとケンカしたなど、発症と近接して発生し、子どもの心を動揺させるような出来事です。「背景因子」とは、子どもの素因、家庭環境、生活環境など子どもの心の状態を規定すると考えられる要因です。これらは直接症状を引き起こすわけではありませんが、発症の基礎になるもので、心理社会的要因としては直接因子以上に重要です。

いくらつらい出来事（強いストレス状況）があったとしても、それをきっかけに心身症を発症するかどうかには個人差があります。それは「ストレス耐性」が子どもによって異なるからです。家族からしっかりと愛情を受けて育ち、学校生活においても大きな失敗なく過ごせている子どもは、自然に「自分はきっと何とかできる／誰かが助けてくれる」という感覚を身につけます。そのような「漠然とした自信」がストレスに耐える力となるのです。

「誰かが助けてくれる」と思っている子どもに手を差し伸べるのは大人の役割です。でも大人がストレスを抱えていると上手くいきません。親が自分の気持ちを客観視してみることです。怒りや嘆きなどの気持ちに振り回されず、自分の心の状態を一步引いて眺めてみましょう。

そして大切なことは無理をしないこと、ひとりで抱え込まないことです。できるだけ周囲の人を頼りながら解決策を模索していく事です。同じ悩みを持つ親や友人と話をし共感する、親戚の人に話してスッキリする。そうすると周囲の人は親が気付かなかった子どもさんの一面や、これまで接する上で配慮していなかった点を指摘してくれる場合があります。学校の「スクールカウンセラー」や教育センターを利用する事も有効な手段です。かかりつけ医に話して貰って結構です。一人で抱え込まないで良いのですよ。





子どもが喜ぶカットフルーツ by きよこ

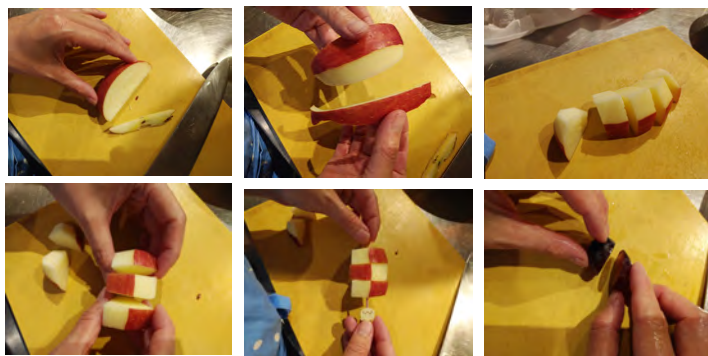


コロナ禍で遠足や運動会などのイベントが縮小されていますが、お弁当用の果物の飾り切りで不器用な私でも出来て、子供たちが喜んでくれたものをご紹介します！

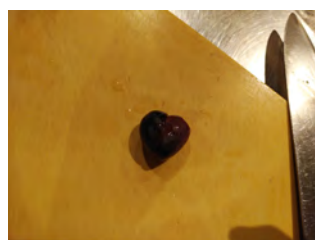
★市松リング
芯の部分をまっすぐカットしたら半分だけ皮をむきます。
4箇所か5箇所カットしたら真ん中の1つだけをくるっと反転させて串刺し。残ったリングは子供たちの口の中へ放り込みます。



★バナナイルカ
バナナはイルカの口になる部分をV字にカットしてネームペンで顔を落書きします。それだけ。



★ハートぶどう
だ円形のぶどうを斜めにカットして片方をくるっと返してくっつけばハートの形になります。



お出掛け用のお弁当でなくても、ぜひ、おうちで試してみてください(^-^)
とても喜んでくれますよ☆



えほんの紹介



だるまさんシリーズで「だるまさんが」「だるまさんの」「だるまさんと」です。

by ゆみ

まずは「だるまさんが」

だるまさんがどてっ。だるまさんがびろーん。だるまさんがぶしゅー。

などとまるくて赤いだるまさんが伸びたり縮んだり、転んだり変幻自在なだるまさんに目は釘付けです。単純だけどユニークな動きで大人も子供も思わず笑っちゃいます。子供も真似しやすく楽しい動きが満載の一冊です。

次は「だるまさんの」

まるくて赤いだるまさんが体を教えてくれます。読み聞かせのときにだるまさんの同じところを優しく触れてあげながら読むと楽しい内容です。

最後は「だるまさんと」

これはだるまさんだけじゃなくて果物さんたちがでてきます。いちごさん、バナナさん、めろんさんがだるまさんと触れ合い遊びをするお話です。

3冊もと親子で真似っ子しながらコミュニケーションが取れるお話ばかりなのでぜひ読んでみてください。

近場のお勧めスポット by いくよ



- ・かごしまキッズスペース”AsonDo”
 - ・場所⇒県民交流センター6階
車でお越しの場合は地下駐車場に駐車して1階の受付で手続きすれば2時間無料
 - ・小学校就学前のお子さんとその保護者が利用できます。但し小学校3年生以下の兄弟姉妹の入室可能です。
 - ・利用時間⇒午前9時から午後4時
先着順で電話予約はできません。土日は混むので平日がお勧めです。人数制限(大人10名、子供14名)を行っています。
- 今回見学させて頂いて、木のおもちゃで遊べて、授乳室もあり、室内なのでゆっくりできます。一度、足を運んではいかがでしょうか。

