



すくすく



新入園・入学の季節になりました。この季節は子ども達や家族にとって希望に満ちた季節ですが同時に子ども達が新しい環境に溶け込んでゆけるかどうか心配な季節でもありますね。今回は新しい環境に馴染んでゆく時に必要なストレスについてお話しましょう。

親のストレス・子のストレス

私達大人は日々の生活を沢山のストレス・ストレンを起す原因となるものを本当はストレスと言います(の中で生活しています。友達に愚痴をこぼしたり(言語化)、カラオケやお酒を飲みに行ったり、スポーツをしたり行動化)してストレスを一杯一杯になる前に上手に解消しています。しかし、ストレスの種類や程度や持続時間によっては解消が出来ないものもあります。肉親の突然の死や神戸の大震災などの大惨事にあまりにも大きいストレスや自分の力では解決できず先が見えないストレス・ストレンが長時間続くと誰でも心身に不調をきたすのは当然です。それが心身症・神経症・うつ病なのです。

心身症とは、心の問題が引き金となって実際に体の症状が出たものを言います。胃潰瘍・喘息・偏頭痛・アトピーなど持病の悪化・頻尿・チック症などもそうです。一方、神経症とは原因は自分から生じたもの(うつ病)もありません。『うつ病』は『うつ』は『うつ』等々の症状が日常生活を送る上で支障が出る程ひどくなった

ものを言います。手を洗わないと不安で仕方がない、自己臭恐怖、ある場面になると冷や汗が出て心臓が止まりそうになる等の症状が起ります。うつ病は寝つきが悪くなったり、食欲がなくなったり、日常生活に意欲がなくなったりすることが一定期間持続するものをいいます。大人ばかりでなく、子どもでも心身症や神経症やうつ病は起ります。子どもは人生経験が少ないため問題の解決方法を知らない・ストレス解消の手段を多く持たないので大人よりもストレスに弱いのです。

ストレスに強い子に

子ども可愛さのあまりストレスを全て排除してゆくとストレスだらけの社会中では生きて行くことが難しくなります。もともとストレスに弱い体質や気質を生まれ持って来る子どもは事実ですが、周りの大人のサポート次第でストレスをつまぐコントロール出来るように変えてゆくことも出来ます。同じ出来事でも、ストレスを感じるかどうかは、人それぞれの経験や性格などにより異なります。今まで経験したことが無かった事を実行する時には誰でもストレスが掛かります。子どもは、経験したことが無い事ばかりですので大人よりストレスを強く感じるのは当然です。ストレスに出会った時、解決に向けて努力する、助けを求め等々はストレスの解決方法としては最も望ましい対処法です。時には逃げたり諦めたりも大切ですが、いつも逃げたり諦めてばかりいる

のも考えものです。私達大人の役目は、子ども達が困難に出会った時の対処法を一つ一つ教えたり、適切な助け船を出したり、時には隠れ家の役目をするのです。

親子だけでは解決できない時は、当院の親子の心の相談室をご利用下さい。

親と子の心の相談室

毎日の外來の中で、子どもの体・心・子育てのことなど何でも相談を受けたいと思つていますので「相談下さい」。しかし、私だけでは時間的に相談に心掛けることが出来ない内容もありますので、臨床心理士の鮎川先生にお手伝いして親子の心の相談室をクリニックの3階で開催しています。多い相談内容は、子育ての悩み・不登校やいじめなど園や学校生活の問題・発達遅れ・自閉症・ADHD(注意欠陥多動性障害)・LD(学習障害)等です。年間20回位の講演依頼やテレビ等の取材もありますので、市内ばかりでなく県内の他の市町村や福岡県からも相談に来られることも増えて来ました。本人や家族の方のご希望があれば園や学校の先生方に連絡することもあります。逆に園や学校の先生方から相談を受けるとも増えてあります。だんだん相談件数が増え、月25〜30件、年間延べ300件以上になっています。相談は、一人約一時間かかりますので予約制にしています。相談ご希望の方は、院長または受付まで申し込ませてください。

予約制

担当は臨床心理士 鮎川淳子先生



朗報1

4月から乳幼児医療費の助成が拡大

(3才未満が：5才未満に)

平成15年4月から、5才未満まで助成が拡大されました。所得制限がありませんが、平均75%の子ども達が対象になる予想です。

市町村の役所にお問い合わせ下さい

下関市の場合、1-6才課 三三三三三三

朗報2

4月から県内どこに住んでいても

かかりつけ医で予防接種が出来ます

豊浦郡などの子ども達は、郡内でしか公費負担の予防接種が受けられませんでした。が平成15年4月から県内どこに住んでいても、かかりつけ医で予防接種が受けられることが出来るようになりました。ポリオは除きます。

お問い合わせは受付が看護師まで

『子どもの心の研修会』

公開講座のお知らせ

日時：平成15年6月14日(土)

14～16時

場所：東亜大学

内容：引きこもりからの旅立ち

講師：富田富士也(子ども家庭教育フォーラム代表)

主催：下関子どもの心を考える会

会費：五百円 お問い合わせは院長まで

お知らせ

受付からのお願い

月に1回必ず保険証を見せて下さい。

保険・住所などの変更がある場合は、お知らせ下さい。

受付終了時間

午前中は： 11時45分

午後は： 17時45分

感染症の疑いのあるお子様は(水疱瘡・おたふく風邪・熱が高い時など)受付にお知らせ下さい。

車でお待ち頂くことがあります。

外来文庫にはお勧めの本がいっぱいあります。

大切に読んで下さい。

看護師からのお願い

診察を受け易いように、ボタンをはずして、聴診(もしもし)が出来るように準備しておきましょう。

体温表は受付の時に一緒に出して下さい。

下痢でかかる時には、家からウンチのオムツをご持参下さい。

診察の前に食べ物や飲み物を与えないで下さい。

お口の中が見えません。

ポリオが始まります!

予約受付は4月1日(火)より

窓口又はお電話でどうぞ。

期間：5月2日～6月半ば

時間：11時45分～



編集後記

いよいよ春、桜の季節です。

皆さんお花見には行かれましたか?お花見のルーツは平安時代。貴族は歌を詠む対象として桜を鑑賞し庶民は桜の咲く様子で農作物の豊作・不作を占っていたそうです。

最近はおっぱら花より団子ですね?

待合室の壁にも桜が咲いていますよ。

半熟ラ・フランス



みかんちゃんの一瞬の痙攣が起きたらどうしたらいいの?

あわてないでね!!

衣類をゆるめてゆったりと寝かせましょう。

刺激をしないようにしましょう。

- ・強く押さえない
- ・揺さぶったりしない
- ・口の中にタオルや割り箸などいれない

吐物がのどに詰まらない様に顔を横に向けましょう又、体全体を横にしましょう。

どんな形の痙攣をしているのでしょうか。

- ・両手足の動き(ガクガクする、つっぱる等)
- ・目の動き
- ・唇や顔の色

痙攣の時間を見ておきましょう。

- ・痙攣が5分以内で落ち着けば、かかりつけ医院へ
- ・痙攣が5分以上続く時は、すぐに119番へ

夜間は夜間救急診療所 TEL 52-3789

又は二次救急病院へ

救急医療案内サービスで当番病院を確認して下さい。

プッシュ式電話の場合 0120-379907

ダイヤル式電話の場合 33-9119

初めての痙攣はビックリしますね。でも、大丈夫!!
ほとんどは、熱性痙攣で5分以内には落ち着きますよ。

おすすめの本

赤ちゃんのために、パパとママに聞いてもらいたい話

榊原 洋一著 (PHP研究所)

初めてお父さん・お母さんになって、我が子を抱いた時の、何とも言えない喜び、覚えていますか?でも、毎日の子育てには、苦勞がつきものです。そんな時、誰かの支えがあったら、笑顔で頑張れる、そして幸せを感じられるのではないのでしょうか。

子育て真最中のパパやママ、そして、子育て一段落のパパやママにもぜひ手にとって欲しい1冊です。

外来の文庫にあります