

すくすく

NO.52 平成25年7月1日発行

子どものレジリエンスを高める！
(逆境をバネとして生きる力)

院長 金原洋治

心の問題の専門家のなかでは、今、レジリエンスが注目されています。もともとは工学的な用語、弾力・復元力が語源です。最もイメージしやすいのは『形状記憶合金』や『形状記憶シャツ』で、これらは外部から力が加わるとくしゃくしゃになります。外部からの力が抜ければすぐに復元します。地震や風水害では壊れた後に戻る環境や自然のレジリエンス、組織やシステムのレジリエンス、社会のレジリエンスなどです。大切なのは、強さより、しなやかさ、粘り強さ、多様性です。

心の分野では、人が困難から立ち直る力という意味で、心のレジリエンスや精神的レジリエンスという表現が用いられます。私は、「逆境の中でも、弱くてもいいから、夢や希望を持って生きぬく力」だと思っています。

心のレジリエンス

多くの人は、長い人生のなかで、いくつもの予期せぬ不幸なできごとに出会います。災害、身の死、失業、いじめや親しい人との仲違い、受験の失敗、病気など数えればキリがありません。このような体験をすると、ひどい場合は失意のどん底に

突き落とされ自殺する人もいます。しかし、そのうちに多くの人は周りの人の支えや、時の流れの中で少しづつ立ち直っていきまます。強いストレスのために心や体が傷つき長い間苦しむ人もいます。比較的簡単に立ち直る人、時間がかかるけど確実にもどっていき人、失意と諦めの日々を送る人、その違いは心のレジリエンスによる差が大きいようです。心の弾力性と言っても良いでしょう。レジリエンスは、生まれつき高い人もいますが、高めることもできます。

心のレジリエンスが低い人高い人

心のレジリエンスが高い人は、しなやかで、元気で、へこたれない人です。

なかでも、一番大切なのはしなやかさだと思います。「しなやか」といいたくない。「強く思い過ぎる人は、意思が強い反面、心の弾力性がなく心が折れやすい傾向があります。どんな逆境にあっても耐え忍び、希望を失わず、「しかしたがないな、なんとかなるさ」という楽観的な人は心が折れにくいようです。沖縄だと、「なんくるないさ」、大阪だと「しゃくさいな」でしょうか。こんな人は、一見脳天気に見えますが、心がしなやかですので、ストレスを吸収しやすくレジリエンスが高い人です。

子どもの心のレジリエンスを

高めるために

いくら大切に箱入り娘や息子に育てても、ストレスがかからないように育てても、長い人生の間には何度も逆境的な体験に出会います。いざという時のために、日頃から適応力や復元力を強め、逆境をバネとして生きることができるようになるレジリエンスを高めることが大切です。子どものレジリエンスを高めるには、いくつか大切なことがあります。①「自分はだいたいようぶ！」というようにだいたいようぶ感を育てる、②「失敗してもまたやろう！」という気持ちで育てる、③助けを求め・甘えることができる、そして、④支持してくれる人が一人でも多く側にいることです。

心のレジリエンスを高めるための

ヒント・1つだけ

①だいたいようぶ感を育てよう方：「あなたはできる、だいたいようぶ」、根拠のない大丈夫でもOKです。トモ工学園の園長がとつとちやんに言ったことば。「きみは、ほんとうは、いい子なんだよ！」

②心を軽くする言い方：

「イタイノイタイノとんでいけ、虫が刺したんよ、生きてるだけで丸もうけ、明日があるー」などです。他にも色々あると思います。毎日何度も、あなたバージョンの言葉を子どもにかけてあげましょう。



～ほどよい母親～

皆様、はじめまして。今月から心理士の枠を設けていただけることになりました。どうぞよろしくお願い致します。

初回は「ほどよい母親」についてご紹介します。これは、子どもの健全な発達に必要な理論として提唱されています。生まれたばかりの赤ちゃんは、生きていくために母親が絶対必要。その母親が作り出す、全ての欲求が満たされる世界にいると、やがてくいつも願いが叶うのが当然」と錯覚してしまうのです。ところが、生きていくためには万能ではなく「自他を区別」していくことが必要。ここで、お母さんは子どもの成長に合わせてくいつも満たされるわけじゃない」ということを、適度な形で手を引きながら、離れても大丈夫なようにしてあげなければならないのです。つまり、子どもの成長には、お母さんの「ほどよい距離」＝「満たしてあげられない(できない・失敗する・手を抜く)」ことがあっても大丈夫ということですね。

完璧な母親なんてどこにもいません。頑張りすぎず、お母さんらしくいることも、子どもには大切な要素です。あくまでも「ほどよく」ですけど、これを読んで少しでも気持ちが軽くなりますように…

(がじゅまる)

B型肝炎ワクチン

現在、母親がB型肝炎ウイルスのキャリアー(保菌者)であれば、公費負担による予防接種がすすめられています。

B型肝炎ウイルスは母子感染や血液を介する感染だけではなく、涙や唾液によっても感染する可能性があるといわれています。

任意接種なら何歳でもB型肝炎ワクチンの接種ができます。

接種料金：1回5000円(3回接種)

※接種希望の方は予約をお願いします。

休診のお知らせ

8月13日(火)～16日(金)

お盆休みのため休診

院長不在日 学会、講演・会議のため不在です

7月 5日(金) 午後不在

7月 6日(土) 終日不在

7月12日(金) 午前不在

7月27日(土) 終日不在

9月14日(土) 終日不在



編集後記 梅雨の季節に引越しをする事になり、これを機会に断捨離中です。荷物の半分くらいは不要な物ですが…。衣類は「古着 de ワクチン」というNPO法人「世界の子どもにワクチンを」へ送ります。少し社会に貢献できた気がしてうれしい気持ちになりました。
M, ぷるるん♪

病児保育室「ここいえ」通信

病児保育室「ここいえ」がスタートして3ヶ月が経ちました。利用される保護者の方は皆さん病気のお子様を気遣われ、「一緒にいてあげたい」と思いながらあずけて行かれます。でも子ども達は大人の心配をよそに、新しい環境(部屋・保育士・おもちゃ…)にもすぐに慣れて楽しく過ごしています。

おあずかりする事で親子ともに心と体が元気になってもらえたら・・・と願いつつ保育、看護をしています。実は、子ども達が笑ったり泣いたりいたずらしたり食べたり眠ったりしている様子を見ることで、私達が一番元気をもらっていると思う毎日です。

これからも、地域や保護者のニーズに答えながら、病気になったら「ここいえ」へ行きたいと思っただけのように、今日も笑顔でおあずかりしたいと思えます。



おすすめの絵本

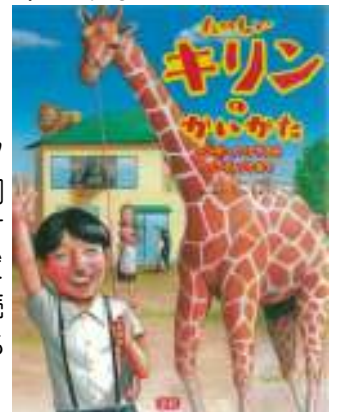
『たのしいキリンのかいかた』
～ペンギン、コアラからパンダ、ソウまで～

え：たがわ ひでき

かんしゅう：さいとうまさる

どうぶつ、飼っていますか？

ライオンやパンダ、アリクイ、ミーアキャット・・・飼うために必要なもの、注意すること、飼うためのコツなどがわかる絵本です。よ～く読んで、みんなのおうちでも飼ってみましょう！



栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関する事何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

7月10日(水) 8月21日(水) 9月11日(水)

7月17日(水) 8月27日(火) 9月18日(水)

7月31日(水) 9月24日(火)

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://members.jcom.ne.jp/28149681//>