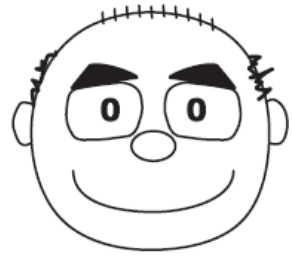




すくすく



NO.67 平成29年4月1日発行

子どもの不安について

院長 金原 洋治

子どもたちにとって、ワクワクドキドキの希望に満ちた入学、進級の季節になりました。環境の変化に戸惑い、不安が強くなって、受診することも増えてくる時期でもあります。今回は不安についてのお話です。

不安とはなにか

不安は、動物が敵から身を守るために身に付けた生存本能に由来する感情です。不安の感情は、安全が確保できないことを知らせてくれますが、不安が強くなると、自分が自分としてあっているという「存在感覚」が欠如した状態になり、心や体や行動に様々な影響を及ぼします。

不安はさまざまなる形で姿を現す

- ① 不安に思うことを口にする
- ② 不安を口には出さないが表情や仕草などで不安を表現
- ③ イライラ感が強くなる。落ち着きがなくなる。集中できない
- ④ 甘えや我が儘などの退行。今までは出来ていたことが出来なくなる。一番安心できる人に寄り添いべたべた甘える。赤ちゃん返り
- ⑤ 攻撃や敵意的な言動。少しのことでキレやすくなる。攻撃する
- ⑥ 強迫的な訴えや確認行為。こじだわりの強くなる。何度も確認する
- ⑦ 原因不明の身体症状。頭痛、腹痛、疲れ易いなど
- ⑧ 心情的訴え。検査では異常がないのに病気ではないかと思ひ込み、体の不調を訴え続ける

- ⑨ 嗜癖行動しゅへき。ゲームやネットなどに没頭する。無茶食いする
- ⑩ 回避行動。不安に関係した対象を避ける。登園、登校をしぶる

これらの症状を本人や周囲の人を困らせる厄介者と考えないで、身の危険を周囲の人に知らせる信号や身を守るために行っている適応行動だと考えると、周囲の人がどのように対応したら良いかがわかってきます。

不安が強い子の要因

不安に関係する遺伝子が大きな影響を及ぼすようですが、育った環境やストレスを受やすい生活も影響しています。生まれつき環境の変化を敏感に感じ取る繊細な感性をもった子どもが15〜20%程度います(HSC)。共感性があり聡明で直感が鋭く創造性が豊かで思慮深く慎重ですが、同じ経験にしても不安感を抱きやすいようです。感覚が過敏な子どもや発達障害の特性を持つ子どもも不安が強い傾向があります。いじめや虐待、身内の死、災害など思いがけない不幸な出来事をきっかけに不安が強くなる人もあります。

*HSC (Highly Sensitivity Child)
ひといちばい敏感な子)

子どもの不安が強くなる時

幼児は、暗闇やおぼけ、一人ぼっちになることや見知らぬ人に不安を感じます。小学生以上では、ハードルが高い課題に挑戦する時や学校の人間関係がうまくいかない時などが多いですが、自分は大いじょうぶだ」という感覚が低下した時には、特に不安が強くなります。

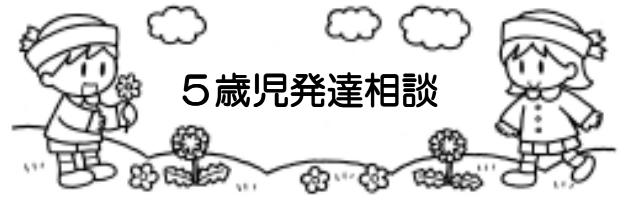
恐怖や不安は悪者ではなく誰にでもあっている感情です。し、乗り越えることで成長していきます。しかし、不安が強くなり日常生活に支障がでるようになったり苦しんだりする場合、不安症、全般性不安症、強迫症、パニック症、分離不安症、社交恐怖症)の状態になり、症状が強い場合は治療の対象になる場合があります。

子どもの不安の解消法

不安で辛い気持ちを受け止める姿勢が一番大切です。ゆっくり話を聞いてあげること、子どもは安心できる場所を認識することができます。子どもの様子がなんとなく気になるときは、気軽に話しかけて悩みを口にできる機会を作ってあげましょう。話す」という行為は、ガス抜きと同じで、心と体の緊張を解き放つ作用があります。困った時いつでも話せる相手がいるという安心感は、子どもの自尊心を高めます。日々のストレスに耐える力もつけてくれます。話し始めたら気持ちに共感し、必ず良くなる」と励まし、「一緒に解決策を考えましょう。

当院では事務員、看護師、保育士が外来で働いています。お気軽にどうぞ御相談下さい。医師が、専門的な治療が必要と判断した場合には、2階にある「発達支援室ベースキャンピング」の臨床心理士、理学療法士、作業療法士と連携して診療を行っています。





子育て中子どもを叱ったり、注意したりすることは多々あると思います。そんな時に役立つのが言葉の交換です。

例えば、家の中やお店の中で子どもが走っているときには「走らないの!」ではなく「歩きます。」と声を掛けてみてください。また「電気をつけっぱなしにせん!」は「電気を消します。」、「散らかさん!」は「ぬいぐるみはこの箱に入れます。」というように、どのような言葉でも、否定的な言葉から肯定的な言葉に言い換えることができますよ。慣れるまでは少し考えることも必要ですが、「頭の体操」と思って、皆さんもチャレンジしてみてください。子ども達の反応が今とは少し変わったものになるかもしれませんよ。

(くるみ)

下関市では平成19年から5歳児を対象に発達相談を行っています。小学校入学にむけて、言葉や運動面の成長発達や集団での人間関係などの社会性を育むための健診です。

年中さんには5月頃に園からご両親に「日常生活アンケート」記入のお願いがあります。より良い支援をつなげるため、ご協力よろしくおねがいします。

おすすめの絵本

『おべんとう』
作・絵 さとうめぐみ
発行所 ひかりのくに

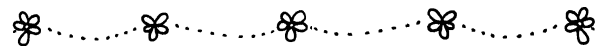


～おべんとう なににしようかな?
のこさずたべてくれるかな?
あいじょうたっぶり おべんとう
いろいろきれいな おべんとう



きょうのおべんとう なんだろうな
わくわくしながら ふたあけて
パクパクおいしく いただきます!～

前から後ろからも読める絵本です。



病児保育室「ここいえ」通信

ここいえを利用される方の中には、ご兄弟(姉妹)で利用されることもあります。今日は9歳と5歳の兄弟が朝からニコニコ笑顔で入室してきました。偶然にも2人は2月生まれで、楽しかったお誕生日のお話を沢山聞かせてくれました。トミカやコインゲーム、折り紙等で仲良く過ごした2人。午睡時のお布団でも、時には笑い合い、時には言葉を交わす訳でもなく自然と互いに寄り添い、手を繋ぎ合って眠りに就こうとする姿にとても癒されました。

スタッフ一同、お子様が安心して伸び伸びと過ごせるよう心を込めて保育しています。病気で困りの際はいつでもご連絡ください。



院長不在日(学会・講演・会議)

4月11日(火) 午後不在

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こと何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

4月12日(水) 4月19日(水) 4月25日(火)
5月10日(水) 5月17日(水) 5月31日(水)
6月14日(水) 6月27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://www.kanehara-syounika.jp/>

編集後記

ポカポカ陽気に誘われて ちょっとおでかけ
大好きな曲を流してドライブもいいけど
たまには色とりどりのお花を眺めながら
ゆっくりと近所をお散歩
普段気付かない発見があったりして…
心も身体もリフレッシュ!!
皆さんのお家の周りにはどんなお花が咲いていますか?
…でも花より団子もありかなあ～ (ガトー・ショコラ)