



すくすく



NO.98 令和7年1月1日発行

みんな悩んで大きくなる

あけましておめでとございます。

今年も子どもたちやご家族の皆様のごって、良い年になりますようにお祈りしております。

悩みと人生

院長

全ての人が悩みながら成長していきます。素晴らしい芸術作品や文学作品も悩みが産み出します。悩みは成長のバネでもあり、悩みを乗り越えて成長していきますが、悩んでいる時間は、当人にとっては辛いものです。私の外来には、悩みを抱えた思春期の子どもが多く受診します。体の不調、勉強や人間関係、家族の問題などの相談が多く、その中には、悩みに押しつぶされ、生きる意味を見失っている子もいます。

私と赤面恐怖症

私は、幼児期からよく喋り明るく快活な性格でしたが、小学校5年生のある日から、授業中、自分の番が近づくと胸がドキドキして顔が火照り発表ができなくなりました。思春期頃からよくみられる赤面恐怖症に罹ってしまったのでした。あまのにもひどい症状をかねた担任が発表を免除してくれました。通知表の行動の評価には、「4年生の頃までと大きく変わりの」と積極性があるという良いと書かれていました。

中学生になってからも長い間症状が続き、「このままでは嫌なことから逃げてしまう大人になつてしまつのではないか」「いつまでもこんな状態ではいけない」と考えてとつた行動が、

敢えて人前に出ていくことでした。中学校2年生の時、生徒会長に立候補して当選してしまいました。最初は、壇上に立って喋ることが大変でしたが、高校生になる頃には、なんとかしるげようになつてきました。いわゆる認知行動療法なのだと思えます。

思春期の心の不調と対応

思春期は、心と体の成長がアンバランスな時期でもあり、体の不調や心身症、不安症やうつ病などが発症しやすい時期です。自分探しの旅の始まりの時期で、必要以上に自分の欠点が気になる時期でもあります。「自分が人からどう思われるか」を強く意識するがあまり、過剰に適応しすぎてストレスの処理ができなくなり、自律神経の乱れが起こります。

人生は山あり谷ありなのですが、悩みの谷の底にいる人は、「永遠にこの状態が続いてしまふのだ」という思いを抱いてしまいます。こんな時は、心と体を十分に休めることが必要です。そうすることで、少しずつ、山を登ろうという気持ち芽生えてきます。周囲の大人の役目は、

焦らず、せかさず、ゆっくりの休養でできる環境を整えることです。

当院の2階には発達支援室ベースキャンブと名付けた支援の場があります。ベースキャンブとは、登山者が悪天候の際に、安全な場所にテントを張って天候の改善を待つ場です。また、病院の向かいのビルの4階には、NPO法人が運営するNest(不登校ひきこもり支援センター)があります。しんどい時に、羽を休め兼立ちに備える場です。Nestの電話番号は083-2555-1026です。

みんな悩んで大きくなる

「悩むことはグサイこと」「悩むのは自分が弱いこと」と思っている子どもには、「みんな悩んで大人になるし、悩むのは悪いことではないよ」というメッセージを送ることが大切です。私が若い時に、流行したCMソングを思い出しましたので紹介します。

ソ・ソ・ソクラテスカプラトンカ

ニ・ニ・ニニーチェカサルトルカ

みんな悩んで大きくなった♪

(野坂昭如さんが歌っていたサントロワイスキーのCMソング・一九七六年)

ココロ・ココロ

～こころ と からだ～

突然ですが、お子さんが転んだ



ているのでしょうか？

「痛くない」「強い」「泣かない」「すごい」「恥ずかしいよ」など様々な声を耳にします。

果たしてお子さんはその時どのように感じているのでしょうか。

本当は「痛い」「嫌だ」「びっくりした」と感じているはずですが。私たちは子どもの嬉しい感情はうまく言葉にしていることが多いように感じます。何かできたことがあった時「やったね！」「嬉しいね！」と声をかけています。一方、子どもの心の悲鳴はなかったことにしてしまうのです。それは嬉しい時に「そのくらいで喜ばない」と子どもが感情を表現することを禁止しているのと同じです。

日常の些細な一コマですが、子どもの“痛い”という気持ちを大人が言葉にすることで、子どもが自分自身の感情を掴め、“受け止めてもらえた”という気持ちも積み重なっていきます。そしてそれは感情コントロールの土台となっていきます。

お子さんが転んだ時には「痛かったね」と声をかけてみてください。 (くるみ)



おすすめの絵本

『うえきばちです』

作：川端 誠

発行所：BL 出版株式会社



のっぺらぼうをうえきばちに植えたらどうなるでしょう？金原院長が生えてくるかも・・・？？
大胆なタッチの絵がとても魅力的な一冊です。

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

HP <https://akn-kanehara.com/>

～子宮頸がんワクチンの期限が延長されます～

小学校6年生から高校1年生の女性の子宮頸がんワクチンは、公費助成の対象となっています。

この度、高校1年生と1997年4月2日から2008年4月1日生まれの女性は**令和7年3月までに1回でも接種**すれば、令和8年3月までは2回目、3回目の接種も公費でできるようになりました。

ここいえ通信

病児保育の予約がネット予約になり1年が経ちました。当初は「電話での予約が良かった！」というご意見もありましたが、市内4施設の空き状況が見られることや、いつでも予約・キャンセルができる点で「使いやすい！」というご意見も多く頂いています。

急な発熱や体調不良で困った時は、パパ・ママの代わりにここいえスタッフがお子様の体調に合わせて安心安全な保育をして参ります。帰り際に「またここいえに来た～い！」と話している子どもの姿に、私たちはいつも元気をもらっています。



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なんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

1月8日(水)	2月5日(水)	3月5日(水)
22日(水)	19日(水)	19日(水)

院長不在日（学会・講演・会議）

当院HPの診察担当医表をご確認ください

～編集後記～

一人暮らしの息子に「高校生時代のお弁当美味しかった」と言われました。3年間頑張ってた良かった嬉しくなりました。何が美味しかったかたずねると「ごはん！ピカピカだったよね～」と・・・。

野菜嫌いの息子用のおかず作りに苦労した母は思わず苦笑いしてしまいました。 らこすけ