

# 健全育成シリーズ (14)

## 子どもへの接し方



竹は、節目ごとにぐんぐん伸びていきます。また、その節目があることにより、強風にも耐えしつかりと立っていることができるのです。

三月は、子ども達にとっても節目のときです。今年度のまとめや振り返りのとき、そして、新しい年度を迎えるにあたり、だれもがあたりらしい気持ちでがんばろうと思えるときです。

自己を振り返ったり目標をもったりするときは、この節目を利用すると、より意識が高まります。

とかく子どもだけに反省をさせて、「もつとがんばれ、もつとがんばれ」となってしまうがちですが、保護者のみなさんも、お子さんへの接し方について振り返ってみましょう。

### 生活リズムを整えていますか

寝る時刻、起きる時刻を決め、それを守らせていますか。

最近の子どもたちは寝る時刻が遅くなっていると言われます。中高生の中には、深夜一時、二時まで起きている人もいます。部活・塾・さらには、ゲームなどの理由で夜遅くまで起

きている子ども達。当然朝も起きられず、朝食抜きでの登校。遅刻、さらには授業中の居眠りにもつながってしまいます。

テレビの見過ぎ、テレビゲームのやり過ぎもチェックしていますか。森昭雄日本大学教授は、ゲームのし過ぎで前頭前野が活動しにくくなった状態を「ゲーム脳」と名づけ、「このままテレビゲームを無批判に子ども達に与え続ければ、将来キレやすく、注意散漫で



創造性を養えない、ゲーム脳の大人だらけになってしまいうでしよう」と危惧しています。

買いつけて勝手に使わせるのではなく、「せめて三十分以内でやめさせるなど親として子どもの管理が必要である」と述べています。

### 食事の時間を大切にしていますか

最近生活時間の変化から、家族みんなで食事をする習慣が減ってきていますが、できるだけ家族みんなで食事をしましょう。食事の時間は、家族団らんの時間となり、その日の出来事を話したりする中から子どもの考えていることや悩み、交友関係なども分かる機会です。家族全員で食べるのが無

理でも、せめて、一人だけで食事をさせないようにしましょう。

コミュニケーションが取れていませんか

日頃から、「後で」と言わずに、子どもの話を最後まで聞いたり、目を合わせて会話を交わしたりしているでしょうか。また、家庭の仕事を担当させていますか。みんなが仲良く協力し、会話のある家庭は、くつろぎの場、心からほっとできる場となります。そういう家庭は、子どもをよりよい方向に育てることができるようです。

### やる気にさせていますか

親の過剰な思い入れは、子どもにとっては重荷になります。「勉強しなさい」とばかり言っている、逆に子どもはやる気を無くしてしまいます。

子どもが何かできずに困っている場合、手助けし過ぎてかえってよくないこともあります。はじめにアドバイスや手助けをし、あとは子どもに任せ、やりとげられるように見守っていくことが大切です。

万が一失敗した場合でも、頭ごなしに叱らず、子どもが失敗から学べるよう導いていきましょう。

### 参考

「週刊文春」二〇〇二、九、二六「テレビゲームのやり過ぎで子どもが若年性痴呆になる」

# 伝言板

## 富士北麓・東部地域振興局健康福祉部(大月保健所)

「かかりつけ医」をお持ちですか？

乳幼児の発達に関する事業のご紹介

病気の予防、早期発見、初期治療は、健康維持の大きな要素です。そのためには、気軽に診療や健康について相談できる「かかりつけ医」が近くにあると安心です。

平成13年の「山梨県民保健医療意識調査」によると、「かかりつけ医」を持っている人は、県全体で52.4%でしたが、東部地区においては、37.7%でした。また、年齢層では、高齢者の方ほど「かかりつけ医」を持っている傾向にあります。

「かかりつけ医」は、こどもからお年寄りまで、家族のことは何でも相談できる心強い存在です。

過去の病歴や持病などをしっかりと把握し、あなたの健康を生涯にわたって気にかけてくれるパートナーであり、また、家族の健康に関するデータベースです。さらに、必要であれば適切な専門医を紹介してくれるアドバイザーでもあります。

日頃から何でも相談でき、いざという時に頼りになる近くのお医者さん「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」をお持ちになつて安心できる生活を送りましょう。



「ことが遅い?」「落ち着きがない」といった、お子さんの発達に関する心配事について、次のような事業をしています。

発達相談  
○専門医・心理技術者などが個別に相談に応じます。

○毎月第4水曜日  
予約制発達訓練(すくすく教室)

○発達相談の結果、必要な親子に集団で音楽を用いた遊びの教室を実施します。

○毎月第2水曜日

★ご希望の方は、お気軽に電話連絡、または市町村の乳幼児健診などでその旨お知らせください。

★その他、長期療養しているお子さんなどをもつご家族の方の交流会も計画しています。ご要望がありましたらお知らせください。

### 問合せ

健康支援課 ☎(22)7827

