

生涯学習情報「らいふまっぷ」別冊  
家庭教育・子育て支援情報

# ほっとメールⅡ

～家庭教育・子育て支援コラム～

栗山 智之（小児科医師）

石井 淑子（ピア・カウンセラー）

中標津町教育委員会

## 目次

### コラム（石井 淑子）

自己紹介	3
はじめに	3
1 言葉に出せないきもち	3
2 セルフ・エフィカシー（自己効力感）	4
3 親にできること	5
4 言葉にならないときは	6

### コラム（栗山 智之）

自己紹介	8
はじめに	8
1 どうぞよろしく	11
2 「6ヶ月までは風邪をひかない」神話	12
3 こどもたちはメディア中毒！？	13
4 おねしょって「異常」？	14
5 タバコを吸うのは不良？	15
6 こどもと大人はちがう生物	16

生涯学習情報「らいふまっぷ」(平成17年11月号～平成18年8月号)に10回掲載したものに加筆・訂正いたしました。

連絡先 栗山智之または石井淑子

〒086-1053 中標津町東13条北6丁目

・中標津こどもクリニック 78-8311 FAX 78-8310

・フリースクール ミザール & FAX 72-1323

## コラム（石井 淑子）

石井 淑子（自己紹介）

（フリースクール 代表）

こんにちは。石井淑子と申します。栗山院長のもとで、若いスタッフとともに小児科クリニックで診察のお手伝いや、フリースクールで悩みを抱える子どもたちやお母さん方の問題解決へのお手伝いをさせていただいています。

出身地 和歌山県（関西弁が未だに抜けません）

好きなこと 子どもたちとささやかな食卓を囲んで、ビールを飲むこと。

中標津の新鮮な野菜、魚貝、お肉……なんでも最高です。

本。

家族 こども3人 犬3匹

### はじめに

「らいふまっぷ」にコラムを載せていただきましてありがとうございました。わたくし自身子育て真っ最中の身でしかも、嵐の反抗期の子どもが二人の日々格闘の親です。

コラムのなかでは、自分の子育て経験や、フリースクールでの活動の中で経験したこと、子どもたちの声などから執筆させていただきました。

平成18年11月までの2年半の間に私は約50組の親子のお話をうかがわせていただきました。子育てには正解が無いとよく言われます。50組の親子に50通りのライフスタイルがあり、50通りの悩みや困難がありました。その方々の共通しているところは、「よりよく生きたい」という希望です。今置かれている状況から母も子も抜け出そうとしておられる姿に心をうたれる思いでした。

問題解決の糸口を当事者各々の方が見付けだす力を自らがもっておられると信じて時には励まし、時には支えて今後も活動を続けて行きたいと思います。

平成18年秋

### 1 言葉に出せないきもち

子どもは3歳頃になると、特に女の子はお話が大変上手になります。おませさんで大人顔負けなことを言ったりするものです。

ところが、お母さんに自分のことを尋ねられると、途端に“無口”になり、赤ちゃんのように指をくわえたり、赤ちゃん言葉を使うことがあります。私も何度となく歯がゆい思いをしたものです。子どもから聞きだしたい情報がなかなか出てこず、「どうしたの」「どうして」「はやく言いなさい」などと質問をすればするほど話さなくなり、諦めては周辺に聞いて、些細なことが大事件に発展なんてこともありました。

この時期子どもは、まだ自分の心や体の状態をうまく言語化できません。できたとしても、どのタイミングでお母さんに伝えるのが良いのか戸惑っているかもしれません。

もし、勇気を振り絞って訴えてもうまく伝わらなかつたり、期待した反応が返ってこなかったときには非言語なサインを出します。それが、おねしょなどの赤ちゃん返りや、ご飯を食べない、または肌を掻きむしったり、自分で腕などを噛むなどのサインです。

大人だって自分の気持ちを伝える方法やタイミングに悩みます。子どもはお母さんの代わりがないことは百も承知ですから、かけがえのない相手だからこそ慎重になりすぎて言葉にだせないこともあります。

## 2 セルフ・エフィカシー（自己効力感）

今年（平成18年）のお正月は雪が多かったですね。我が家でも子どもと除雪に奮闘しました。移住してきて二度目の冬です。都会で暮らしているときには、あまり感じませんでしたが自然と共生することの大変さを実感しています。それとともに子どもたちの除雪する姿の力強さと頼もしさに少しうれしくなりました。

長男はラッセル車のごとく灯油タンクへの通路を確保し、長女はママさんダンプを巧みに使い黙々と雪を除きます。6歳の末娘もそれなりに雪かきスコップを駆使して腰を入れて雪を運び、到底私ひとりでは出来ない雪かきも、短時間で終わり、除雪道具で掃かれた玄関先をみると達成感が湧いてきました。

お役立ち感、心理学用語で難しく言うと「自己効力感」といいます。

他者からの要請にきちんと“自分が対応しているという確信がある”見通しをもって行動を選択し、成し遂げることができる自信

先ほどの末娘のことを例にしてみると

「外は氷点下で寒いし大雪だし大変そう・・・自分にもできるかなあ。」

【やってみれば「できるかも」という見通し】

「やってみたら、兄ちゃんたちみたいにお母さんの役にたった！」

## 【やってみたら「良いほうに向いた」という自信】

こういったお役立ち感を得ることで行動意欲が盛んになり、少々困難なことにも立ち向かおうとする力が育つと言われています。また、やってみたら、周りのひとが喜んでくれた、役に立ったという経験が家庭や学校で「自分は大切な存在」「自分がいても良いんだ」と感じられます。

こどものお手伝いは、効率が悪く時間がかかります。私も「自分でやった方が手取り早いなあ」と思うことは正直しばしばあります。それでも、「ありがとね。とても助かったよ」と伝えることが大切だと最近思います。

お小遣いやご褒美を買うなどの見返りよりも、こころから「ありがとね」の言葉の方がその子にとって有益でお財布に優しく、かつ、この先子育てが楽になる効果もあると期待しているのですが・・・。

### 3 親にできること

私は今まで、このコラムで「お母さんが楽になれば、子どもも楽になる」「お役立ち感が子どものやる気に繋がる」と書いてきました。

では、私たち親は子どものために何ができるのでしょうか

例えば4月は進学、進級の月です。子どもたちはクラス編成、担任教師の交代、進学と環境や人間関係に変化がおきて、ストレスフルになりがちです。子どもたちにとっては、学校と家庭が主たる生活の場です。しかも一日の生活時間の大半を睡眠と学校が占めるので、学校での友達や教師との関わりが上手くできる、出来ないということが子どもたちにとってはとても重要なのです。大きくなるにつれて子どもの世界にも、本音と建前の使い分けが必要になり、まじめで、こころ優しい子ほど悩み、つまずき、中にはゴールデンウィーク前後や、夏休み前頃には、疲れはてて立ち止まり不登校になる子どもも出てきます。

親としてはこの時期、子どもの様子が気になりますが、表情がいつもと変わらない、食事や睡眠が充分とれている、目に元気がある場合などは、親は黙って見ていてくれるほうが子どもにとってありがたいものです。大人だって、疲れている時や、何かに立ち向かい努力している時、あれこれ質問や、口出しをされると嫌になってしまいませんよね。

親は大切なわが子が、つまずかないよう、立ち止まらないよう、手出しや口出しをしたくなりますが、実はそれが子どものコミュニケーション力を獲得する妨げになる

ことがあります。上手くそれを獲得できないまま、大人の年齢に達してしまうと社会に適應するのが困難になります。多くの子どもはできるだけ自分の力で、対人トラブルなどの問題を解決して行こうとし、思春期に入る頃には多くの子どもは、親になんでも話すことは無くなります。

何を聞いても「別に、忘れた」と答えるわが子に、とかく親は「自分の子どもが分からない」と不安になるものですが、過剰に口を出したり、あれこれ聞く前に、「うちの子は親離れの練習中」と我慢することも大切だと思います。そして、失敗したり、恥ずかしいと本人が落ち込みへこんだり、休みたくなかった時には「何があってもあなたの味方だよ」とぜひ大きく懷を開けて待っていてあげてほしいと思うのです。

訊かないで待つということは、親としては忍耐と勇気が必要です。でも、親があればこれと、子ども同士の付き合いに口を出さないことは、意外と親も子も気持ちがお楽になるかもしれません。さらに子どもにとっては、うるさく聞いたり口出しされないけれど、いざとなると自分を信じ守ってくれる親がいるという安心感は、なんにでも挑戦してみようという意欲や自信に繋がると思います

## 4 言葉にならないときは

つい最近まで放映されていた、無表情な少女を悲しげな顔のお母さんが黙って抱きしめる「抱きしめるという会話」というTVコマーシャルをご覧になったことがあるでしょうか？このコマーシャルを初めて見た数年前、私はとても胸が痛みました。私自身がわが子を抱きしめることが出来なかったからです。「愛しかたがわからない」「周りの親子のように手をつないだり、無邪気に笑ったりして楽しめない」・・・「自分はダメな親だ」と自分を責め続けていたからです。「抱きしめることができたなら、どんなに楽だろう」と。

「大好きだよ」「生まれてきてくれてありがとう」。この言葉は私自身が小さい頃から言ってもらいたくてずっと求めていた言葉です。言ってもらえないまま大人になり今度は自分が親となってもまだ、その言葉を求め続ける一方で、その言葉をわが子に言えなくてとても苦しみました。

最近になって、殆どの親子はそんな照れくさいことを言わなくても、生活の中で交わす、会話、目線、表情、皮膚の感触、しぐさ、振る舞いなど生活のなかで自然とその思いが通じているのではないか、と思えるようになりました。

中にはその思いをうまく表現できない親、上手にキャッチできない子どもがいます。それは、その人が劣っていたり、ダメな人だからでなく、目に見えない、親子の間の距離、空気、各々の置かれている状況や立場、年齢、そのときの感情、性格、生い立

ちなどたくさんデリケートな要素が複雑に影響しているように思います。

言葉にならない。言葉が見つからない。そんなとき、しっかりとわが子を抱きしめることが一番良い方法の一つかもしれませんが、しかしそれがなかなかできない時には、「心からあなたを心配しているよ。あなたが大好きだよ」と目で伝えてみてください。反対に、いくら言葉で「大好きだよ」と冷たい目をして言っても逆効果になるものです。

デリケートな子どもほど、まわりの人の目線が気になっています。じっと見つめるのも勇気があるものですが、何気ないしぐさや、会話のときに心から目で話してみてください。少しの勇気でできるかもしれません。

私の寄稿が今回で最後となりました。拙い文章にお付き合いくださいましてありがとうございました。また、このような機会をくださいました、教育委員会生涯学習課の皆様にも心より感謝申し上げます。ごくふつうの当たり前の親になりたいと心から思いつづけ暗中模索で進んでいる途中です。この連載を通して「親が変われば、子も変わる」といろいろなところで言われることですが、「親が変われば、子が楽になる」最近そんな気がしてきました。

本当にありがとうございました。

## コラム（栗山 智之）

### 栗山 智之（自己紹介）

生年月日：昭和36年5月4日

生まれた所：都内は有栖川公園わきの愛育病院

育った所：神奈川県藤沢市、江ノ島も烏帽子岩（えぼしいわ）も見えた

母校：甲子園で1回だけ優勝したことのある神奈川県立湘南高校

好きな食べ物（移住前）：うに、いくら

好きな食べ物（移住後）：オランダせんべい、牛サガリ、メンチカツ

自分で作るの：納豆オムレツ、タコライス

趣味：ギター（昔は弾いていた、今は飾っている）、オートバイ（昔は旅に出た、今はお使いに行く）

好きなミュージシャン（移住前）：ニール・ヤング

好きなミュージシャン（移住後）：町内のY・Hさん

尊敬する人：アーネスト・シャクルトン（南極探検家）、町のバイク屋のKおじさん

生きる信念：生かされていることに感謝して行動する、とにかく胸を張る

好きな場所：神の子池、羅臼湖、三国峠、サロベツ原野

休みの日：家の片づけ

## はじめに

「子ども受難の時代」といわれて久しくなります。子どもがひどい目にあわされているのなら、「誰があわせているんだ！」という話になります。すると「親と周囲の大人と社会」という、わかったようなわからないような答えが返ってきます。しかし、答えている人もまた社会の一員であり「加害者の一味」ということになります。なんだかおかしい話ですが、実際にそうなのかもしれません。

近年、子どもを育てているいないにかかわらず、子どもという生き物に対する社会の理解は著しく低下しています。兄弟姉妹の数が減り、核家族化が進み、地域社会が失われ、日常生活の中で大人が子どもと一緒に過ごす時間は、圧倒的なスピードで減りつつあります。反対に、赤ちゃんに触るのは自分が生んだ子が初めて、というお母さんは急増中です。そんなお母さんに「今日からお母さんですよ。はい、子育て頑張ってください！」とって責任を負わせても、うまくできずに苦しむだけです。うまくできずに責められ、相談できる相手もいなければ、叫び出したい気持ちがあるいは不幸な方向に向かうかもしれません。



世間では、母親による幼児虐待の事件が起こると、ほとんどの人が一方的に母親を責めます。確かに手を下した母親には償いようのない責任があることは間違いありませんが、母親を孤立させた家族や、救いの手を差し伸べなかった社会に責任は全くないのでしょうか？

イエス・キリストは姦通した女に対する「石打の刑」への同意を求められた時に「罪を犯したことの無い者が、まずこの女に石を投げなさい」と言ったそうです。ふり返って社会の一員である私達は、身内以外の子育てに正しく協力できているのでしょうか？ 上手にできない母親達に知らん顔をしてはいないのでしょうか？ ごく少数の「はい」と言える方以外には問題を起こした母親を責めることはできないと思います。社会全体の問題として起きてしまった悲しい出来事の責任を感じなければ、同じ悲劇は際限なく繰り返されます。

それでは、私達は一体何をすべきなのでしょう？ 答えは明白です。社会全体で子育てに参加をすることです。

レバノンの詩人、哲学者であるカリール・ジブランは、1900年頃に書いた「予言者」の中で

あなたの子は、あなたの子ではありません。

あなたを通ってやってきますが、あなたからではなく、あなたと一緒にいますが、それでいてあなたのものではないのです。

あなたの家に子の体を住ませるがよい。

でもその魂は別です。

子の魂は明日の家に住んでいて、あなたは夢の中にでも、そこには立ち入れないのです。

子のようになろうと努めるがよい。

でも、子をあなたのようにしようとしてはいけません。

という有名な一節があります。まさに、その通りであって、子どもは親の所有物ではないのです。親とは別の独立した存在であり、「私の子」「うちの子」ではなく「社会の子」であり「地球の子」なのです。「地球の子」をお預かりして社会に巣立つまでの間に守り育てる主たる責任が、たまたま両親に科せられているのだと考えた方が親子とも幸せになれるはず。なぜならば、「所有物」だと思っている相手からは、自分が年老いた時には「処分可能な所有物」としか認識されないからです。そしてもう一つの理由は、「社会の子」として育てられた子には家族以外の多くの人から愛情や援助を受けられるはずであるからです。そして、そうして育てられた子どもは社会の中で年老いていった者に対して感謝と慈しみの気持ちをもって接してくれるはず。だとすれば、お子さんをお持ちの方もそうでない方も全ての人が、この町に住む全て

の子ども達の成長に愛情を持って参加することの意義が見えてくると思います。

しかしながら「力無き正義は、正義にあらず」という論理と同じで、「子ども」という生き物に対しての正しい理解や、正しい知識、などを身につけなければ、熱い思いからの行動も残念ながら「余計なお世話」に終わってしまうかもしれません。

今回の連載で教育委員会が与えて下さったスペースには当然の事ながら限界があり、私達が伝えたいことのほんの一部しかお伝えすることはできませんでしたが、「子どものことを学ぶ」きっかけにしていただければうれしく思います。また子育ての真っ只中で模索しているお母さん達に限って、こういった連載コラムに眼を通すゆとりさえないものです。一番読んでいただきたい方の眼に入るようにご協力いただければありがたいです。

個人的な話で恐縮ですが、私はこのままの暮らしが30年も続けば「身よりのないお年寄り」になります。その時になってみじめな思いをしないためにも、この町の子ども達には心身共に健やかに育って、思いやりのある立派な大人になって欲しいと思っています。お子さんのいらっしゃる方も、私とは程度の差はあれ、人生の最後は次の世代に身を委ねることになります。「先に、長く生きた」ということだけで祝福や尊敬をされる最後でありたいと思うのは誰でも同じです。その日のためにも、みなさんの力を合わせて全ての大人が全ての子どもの子育てに積極的に参加する社会であって欲しいと思います。

それは決して難しいことではありません。どこの町内にも子どもを連れて散歩や買い物をしている親子はいるものです。そんなお母さんを見つけたら「いい子だね」「かわいい子だね」「お母さん頑張ってるね、偉いね」と、声をかけるところから始めて下さい。まずは、あなたには味方や仲間がいるんだということ、あなたの努力を認めているんだということ、が伝えられればまずはそれだけでOKです。味方だと認識していない相手からの言葉は、どんなに価値があっても受け止めてもらえないからです。

初めから「指導」しようとしてはいけません、それは相手には「非難」にしか聞こえないからです。むしろ、子育てを模索しているお母さんと同じ目線に立って、「自分らしく楽しい子育て」を一緒に探す仲間になって、一緒に色々な試行錯誤に参加してみてはいかがでしょうか？ 自分自身がもう一回子育てをしているような気持ちで上手に「割り込んで」みてはいかがでしょうか？

目的は「型どおりの理想的な子育て」をさせることではありません。社会全体で子育てに参加することです。つい教えたくなくなってしまう「うまいやり方」も、ぐっとこらえて一緒に探しましょう。そして、自分達だけで考えなくっても利用できる書物や機関や施設があるのだということを伝えて下さい。一步を踏み出す勇気がないようでしたら一緒に出かけて下さい。そうやって自分の子どもや孫を育てた時と同じ気持ちを持ち、その頃とは比べものにならないほどの経験や知識を持って事に当たれば、必ずやお母さん達のよきパートナーになれるはずですし、御自身も新たな喜びを感じる

ことができると思います。その子が大きくなった時に「 の母さん」「××のじいちゃん」などと呼んでもらえれば本当にうれしいことだと思います。

社会全体で子育てををするということは、町中にそんな母さん、父さん、ばあちゃん、じいちゃん、が沢山いるということです。数十年前の日本では当たり前に見られた光景ですが、現在ではあまり見られない光景です。けれども、初めのきっかけさえつかんでしまえば意外と簡単にできることかもしれません。そしてそれは、つい感情が移入してしまってややもすると目がつり上がってしまう「我が子」の子育てよりも楽しい子育てかもしれません。

## 1 どうぞよろしく

こんにちは。私は、栗山智之と申します。職業は小児科の医師です。

今月（平成17年11月）から、同じ仕事仲間の石井淑子（ピア・カウンセラー）と、このコラムを担当させていただくことになりました。

「家庭教育・子育て支援情報」という枠組みの中で私たちにできることは、「成長」「病氣」といった医学的な側面や心理的な側面からのアプローチで、皆さんが「わからない」ことによって生じる「不安」を払拭することだと思っています。

子育ては自分以外の生き物とともに歩んで行くことです。思いどおりにならなかつたり、我が子のこととはいえ理解できなかつたり、あるいは腹立たしくなったり、そんな場面に出くわすのは当然のことです。

そんな時に、昔はおばあちゃんから仕入れていた「経験」や「知恵」のおかげで、うまく行かないことにあせったり、自分を責めたりしないで乗り越えることができました。

しかし、地域社会の持つ「子育て力」は日本中のすべてと言っていいほどの町で低下しています。不安を抱えたおかあさんたちを受け止め、認め、励まし、立ち上がらせる機会や場所は劇的に減少しています。

そんな中で、限られた分野ではありますが、私たちの持っている知識や経験で、不安で仕方がなかった事柄が「そうなんだ、へえーっ」となっていたいただければ幸いです。

私たちは3年半前の平成14年5月にクリニックを開業しました。

その後、町の仲間に入れていただいて、町の子どもたちとともに歩みを続けてまいりました。

1年ほど前から「フリースクール・ミザール」の立ち上げに着手し、今年度から正式にスタートをさせました。

「フリースクール」という名前がひょっとすると敷居を高くしているのかもしれませんが、私たちの考えるフリースクールは全ての人にとって安心できる拠り所となり、前向きに心地よく生きて行くための気付きと癒しと努力の場であると考えます。

当面は不登校などの相談事への対応が主体となることと思いますが、私たちが最終的に目指している事は、そういった子どもたちでも認められ、受け止められ、支えられる地域社会を築くことです。それは全ての子どもにとって幸福な世界であり、さらに、全ての地域住民にとって幸福な社会であるはずだからです。

これからのコラムをお読みになって、質問をしたい、詳しく聞きたい、と思われた方は、お気軽にご連絡ください。時間を作ってお答えします。

## 2 『6ヶ月までは風邪をひかない』神話

多くの方が、赤ちゃんは6ヶ月くらいまでは風邪をひかない、熱も出さないということをご存知だと思います。正確には「あまりひかない」「あまり出さない」なのですが、人間という生き物は極めて未成熟な段階で生まれてくるので自分で免疫物質（外部から侵入する細菌やウイルスをやっつける物質）が作れません。そこで一番安全な子宮の中から外界に放り出された赤ちゃんを外敵から守るために、おかあさんが作った免疫物質が胎盤からへその緒を通して赤ちゃんに送られます。それで赤ちゃんの健康が守られるのですが、これにも自ずと有効期限があり約6ヶ月で切れてくると、せっせと風邪をひきはじめるわけです。

ただし、「免疫」とは、「一度かかったばい菌に二度目はやられない」という類のもので、おかあさんがかかったことのないばい菌に対しては無効です。ですから6ヶ月前にだって風邪をひく時にはひいてしまうのです。「風邪をひかない」と思っている期間に風邪をひけば、おかあさんは不安になりますし、ましてやここぞとばかりに「赤ちゃんに風邪をひかせるなんて、おかあさん失格ね」などと姑に言われた日には、自信喪失、自己嫌悪、で手も足も頭も動かなくなってしまいます。

しかしながら、この「風邪をひく」を繰り返すことによって免疫機能は鍛えられ高まります。心配でしょうがある意味トレーニングだと思って下さい。「転んで起きる」は多くの分野で必要ですが、免疫力を高めることにも必要なのです。ただし、「大転び」をして入院なぞしては悲しいですから、自ずと赤ちゃんに対する判断力が必要となります。

生体の防御反応の一環である発熱については、それ自体に心配をする必要はありません。よく言う「熱があっても、食べられて機嫌が良ければ、重症はあり得ない」という考え方です。そうはいつでもそんな判断ができるのが「プロ」、できないのが「素

人さん」ですから、「大丈夫なのかどうか判らない」というのが実際のところだと思います。それならそれで「判らないなら小児科へ連れて行け」というのが、たどり着くべき結論です。

小児科医というものは、非常に面倒な商売で、病気を治すだけでは半人前、病気以外のこどもに関するトラブルを解決し、周囲の大人に良好な子育て環境を提供することまでもが守備範囲になります。そう考えると、おかあさんが「大丈夫かしら？」などと不安な気持ちでいるのを放って置くわけには行きません。不安そうなおかあさんの顔を見ながら育つこどもは不幸だからです。

【おかあさんの不安 = こどもの不幸】という図式がご理解いただければ、「こんなことを聞いたら恥ずかしい」「こんなことで受診したら申し訳ない」といったことを言っている場合ではないことは明白です。自分で調べる努力や、観察する努力はもちろんすべきですが、それでも不安な時には然るべき相手に相談をして下さい。その相手が私達小児科医である場合には誠意を持ってお応えします。

### 3 こどもたちはメディア中毒！？

人間は生まれただけでは「人間」とは言えません。周囲とのコミュニケーションのとり方、接し方、相手の立場を想像する力、相手に共感する力を体得して行く中で初めて人間だけが持つ「こころ」を獲得します。集団で知恵を使って行動する、という人間の特性を獲得します。

「ことば」はその中心をなす道具で、人間同士の愛着が育つと自然に出てくるものです。しかし、近年テレビ・ビデオなどの不適切な使用でその獲得が障害されるケースが目立ちます。「ことば」をしっかりと獲得できずにそのまま大人になってしまえば、「わがまま」「キレル」「暴力的」「友達ができない」などの弊害が予想されます。

タイプは大きく分けて、1才を過ぎても言葉を話さない、視線が合わない、笑わない、指さししない、後追いしない、などの遅れに気付く【乳児型】、1才過ぎまで正常に育っていたのに、2才近くなって言葉をしゃべらなくなり、反応がまったくなくなってゆく【折れ線型】の2種類で、いずれもテレビ・ビデオへの長時間の曝露が原因になります。

では、なぜ長時間見ているかという、その多くはテレビが母親の子育ての手間を大幅に軽減するために、いわば『電子子守り機』として使われているケースですが、「こどものために」と世間で良いとされている「教育ビデオ」を垂れ流しているケースも目立ちます。いずれも日常の言語的関わり（日常会話）が失われていることが言語発達に悪影響を与えているのです。

それでは、どんなルールを守れば見せていいのかというと、

- 【1】2才以下には長時間見せない。
- 【2】見たら必ず消す。
- 【3】一人では見せない。

【4】授乳中、食事中には見せない。

【5】適切な関わり（会話等）を持ちながら見せる。

【6】子供部屋には絶対に置かない。

といった点には注意をしていただきたいと思います。

不適切なテレビの使用はこどもの発達を阻害します。しかしテレビ自体が有害なのではなく、それによって「なすべき事がなされない」事に問題の本質がある訳です。どんなに社会が変わっても、時間をかけ、手間をかけ、しっかりと言葉と身体でコミュニケーションを持ち続けることが何よりも大切なのです。

## 4 おねしょって『異常』？

医療の世界では寝ている間におしっこが出てしまうことを「夜尿」、起きているときに出てしまうことを「遺尿」と定義しています。定義があるということは、疾患の一つであり原因や分類や治療法などが確立しています。

けれども世間ではどうしても「恥ずべきこと」であり、本人に何らかの「異常」がある、という偏見を持った目で見えてしまいがちです。

確かに精神的に不安定な場合にも出現する症状ではありますが、すべての原因をそこに求めることは間違いです。

人間が成長の過程で排尿のコントロールが可能になるのは、腎臓で作られる尿が濃くなって量が減ること、尿の貯蔵タンクである膀胱の容積が増えること、その膀胱の蛇口のcockである膀胱括約筋が発達すること、その筋肉をコントロールする神経回路が発達すること、睡眠のリズムがしっかりすること、などの多くの要素が重なり合っています。

これらのうちのいくつかが順調に発達しないと「出したいとき以外は出さない」という能力が獲得されません。

そこで必要になるのが「分類」となりますが、私達のクリニックにいらっしゃるおかあさん達には、寝る前におしっこをさせ、紙おむつなどを使って「夜尿の量」を測り、さらに「朝の尿量」「限界まで我慢したときの尿量」を測ってもらっています。

あとは簡単に検査できる尿の比重（濃さ）を測定することにより、おおまかな分類をしています。おねしょを「科学する」わけです。

そこでそれぞれに見合ったお薬の処方や、生活指導が始まるわけですが、夜尿症の「治療」とは、「放っておいても自然になくなるであろうものを、早めに終わらせるためにする努力」です。

その方法は、尿を濃くするお薬、膀胱を大きくする訓練を、cockの働きをよくする薬、などの以前からある方法に加えて、最近では「夜尿症警報機」なるアラーム装置

を使うケースも増えています。

しかしながら一番大切なことはおねしょをしなくなるよりも、お子さん自身が緊張したり、萎縮したり、申し訳なく思ったりすることなくのびのびと暮らすことです。おねしょをするところまで含めて、「丸ごと抱きしめられている」と感じてもらうことです。それが結果的にはおねしょからの「卒業」を早めます。

おねしょ治療の金言が「焦らない」「叱らない」「起こさない」の順に語られているのは、そんな理由からなのです。

## 5 タバコを吸うのは不良？

私が高校生の頃、タバコを吸っているヤツは基本的には「悪っばい」ヤツらで、よい子には縁遠い行為であり「タバコを吸うヤツは不良」といった雰囲気がありました。今はどうかというと、ごく普通のこどもがタバコを吸っています。もちろん吸ってないこどももいます。その違いをどこに求めるかということ「不良」に代わって「受動喫煙」というキーワードにたどり着きます。

家の中で誰かがタバコを吸うと同居人は必然的に「受動喫煙」をします。「受動喫煙」とは近くにいる人が吸っているタバコの煙を吸って、結果的に自分がタバコを吸っているのと同じようにニコチンやタールなどを吸入することを言います。

成長過程のこどもがタバコの煙を吸うと、その年齢が低ければ低いほど神経回路はニコチンに反応します。言い方を替えると「ニコチン中毒」は足早に進行します。「初めてタバコを吸った時に全然むせなかった」というのも納得がいく話です。受動喫煙でニコチン中毒になりかけているこどもが、いたずらで吸ったわずか1本だけでやめられなくなることがよくあります。

現在では喫煙をするこどもは「不良」ではなく「家人によってニコチン中毒にされてしまったかわいそうな子」という側面が強くなっています。きっかけが何であれ、ニコチン、タールなどが体に入れば健康を害することは必発です。これは吸う以上大人もこどもも同様についてまわりますが、同じく若いほど被害は甚大です。タバコの恐ろしさを知るものからすれば「よく、そんなおっかないことできるなぁ」というのが実感です。

それでは「未成年なんだからタバコはやめなさい！」と叱りつければ問題は解決するのでしょうか？ 明らかにNO！ です。大人だって「やめろ」と言われてすぐにやめられる人は少ないものです。それは意志が弱いからでも、家族を愛していないからでもなく、「ニコチン中毒」という立派な病気だからです。ましてや法律の縛りは無いものの、大人だって吸わない方がいいに決まっているものを「未成年だから」と頭ごなしに言われても納得のいかないこどもは多いものと思います。大人の理屈で叱る

のではなく、寄り添う気持ちを持って、タバコの害、やめられない理由、やめるための方策などをしっかりと伝えることが大切です。その際には周囲の大人も自己の喫煙に対するしかるべき態度が要求されますが、そんなところも子ども達はしっかりと見ているものです。

欧米に限らず、我が国でも喫煙に対する規制は強まっています。飛行機に続いて、列車、病院、学校、役場、公共施設などで「施設内禁煙」を明示している場所は増えていますし、今後も加速度的に増え続けるものと思います。タバコを吸う人が吸えない場所に長く居ることは大きなストレスとなります。よく耳にする「やめられるものなら、やめたい」という声に応える「禁煙外来」「卒煙指導」などは全国で始まっています。残念なことに制度上未成年には健康保険が効かないのですが、大きな苦痛を伴わずにやめるための方策があることだけは皆さんに知っていただきたいと思います。

## 6 こどもと大人はちがう生物

こどもは大人を小さくしたのではなく、解剖学的、生理的に全く異なったメカニズムで動いています。それに「成長」というキーワードが加わって、心身共に完成された大人になるためのダイナミックな変化を繰り返しています。当然大人とは違った生活習慣も必要になります。違う生物なのです。

近年「夜型生活」「過食」「運動不足」などの問題点が指摘されています。私達大人は、楽しい、楽ちん、などの理由で「つい」負けてしまいますが、同じ理由でこどもが負けては絶対にいけません。

跳ね返ってくる悪影響が大人の場合よりさらに甚大だからです。

「自分がしてうれしいことは、こどもにもしてあげたい」のは自然な親心ですが、成長発達に悪影響を及ぼすことをしてはいけません。脳も体も成長をしなければならぬ時期に悪い習慣をつければ、「知力」「体力」など多くの面で成長不良を起こします。社会的な生活力に劣る「弱い人間」になってしまえば、みなさんの老後の暮らしにも赤ランプが灯ります。

早起きをして日の光を浴び、バランスのとれた朝食を食べてこそ、学校で脳が鍛えられます。昼食をしっかりと食べ、日中に活発に運動してこそぐっすり眠れて身長も伸び、筋肉も付き骨も強くなります。大人にとっては辛い日課かもしれませんが、物心ついた時から行っていれば、こどもにとっては決して辛くありません。しかし、幼少期から安易に「成人型」の日常生活を送っていれば、忍耐の効かない未熟な心と、老化した体を手に入れるのはたやすいことです。

違う生物といえば、「こどもの考えていることがわからない」と不安になったり、不愉快になったりする親は多いものですが、精神構造も同じでないのは当然です。しか



し、「わからない」とお嘆きのあなたも、そのまた親達からは同じように「わからない」と言われていたはずです。

それは、いったん大人になってしまうと自分がこどもだった頃の気持ちを忘れてしまっていることの証明にほかなりません。誰でもその年齢なりに必ず苦しんだり、悩んだり、憤ったりしていたはずです。ただ、その時の気持ちを忘れてしまっているだけなのです。それを思い出すことは、その後手にしたものと引き替えに、すでに出来なくなっています。わからなくて結構です。ただ大人の理屈に押し込めようとせず「やってるな」と温かい目で見守り、寄り添ってあげてください。彼らの人格を尊重し、彼らの眼から「味方」と認識されれば、自然と彼らの方から話してくれるものと思います。

最後に。

学校や塾で「こどもの育て方」を学んだ人はいないと思います。ある日、我が家に赤ちゃんがやって来て、待たなしで始まったはずです。不安だったり、うまくできなかつたりして当然です。上手に出来なくても開き直って結構です。ただし、役場の中にも、民間にも学べる場は増えてきました。開き直ったら、その次の瞬間に学び始めてください。その気持ちさえあれば最後には必ずうまく行きます。

生涯学習情報「らいふまっぷ」別冊

家庭教育・子育て支援情報

「ほっとメール ～家庭教育・子育て支援コラム～」

平成19年1月発行

編集・発行 / 中標津町教育委員会（生涯学習課生涯学習指導班）

〒086-1197 中標津町丸山2丁目22番地

0153-73-3111（内線276）

FAX 0153-72-7757