



崎山小児科・院内報

●Kero Kero 通信●

6 月

2025 年

第 315 号



落ち着ける場所と時間はありますか？



あなたにとって落ち着ける場所はどこにありますか？自宅、学校、図書館、電車の中、公園、砂浜。何をしているときに落ち着けますか？寝ている時、友達と話をしているとき、本を読んでいる時、音楽を聴いているとき、子ども（家族）と一緒にいるとき。きっと、人それぞれに思い当たる場所と時間があるはずです。ただし子どもは自分で用意できません。最初は親（保護者）が与えます。身体と心が落ち着ける場所、安定している場所がなければ、足場が定まりません。座ることも立つことも、飛ぶこともできません。

10 歳頃になると自我が芽生えて、親とは違う、友達とも違う、自分自身の居場所を求めるようになります。試行錯誤しながら自分に合った場所と時間を見つけ出そうと努力します。すぐに見つかるわけではなく、違和感を覚えながら、彷徨い続けることもある一方で、複数の居場所を確保する人もいます。

子どもたちの心の相談を受けていると、頭が痛い、おなかが痛い、気持ち悪いなどの身体の症状、学校に行けない、ご飯が食べられない、スマホやゲームを止められないなどの行動の変化、イライラする、不安になる、暴れる、騒ぐなど感情の変化、呼吸が苦しくなる、身体が震える、朝起きられないなどの体調の変化、これらの原因の一つに、居場所がないことが関わっているように思えます。鳥や動物も巣立つまでは巣がないと、雨風が凌げません、敵にも狙われてしまいます。巣は親が用意するものですが、上手に巣を作れない親鳥もいるかもしれません。巣の作り方や材料を支援してもらうことも必要です。穏やかな環境が整えば、時間とともに、子ども達は確実に成長するはずです。

巣立ちをしてからの思春期以降は、一人一人が思い思いの居場所を自分で作り上げます。新しい居場所づくりのお手伝いが親に求められるかもしれませんが、雛として元の巣に戻すのは難しいようです。巣の素材も燕のように泥であったり、キジバトのように小枝であったり、カラスは針金のハンガーを使うこともあるようです。燕からすればカラスの巣作りなど想像できないでしょう。

子どもの居場所づくりについて、ひな鳥の場合は雛が育つ巣の環境を整えること、若鳥の場合は自分が思い通りの巣を作ることを手伝うこと、小児科医はそんな気持ちで接しています。

世界一忙しい仕事～いつも頑張っているあなたに～

皆さんは、求人広告を見ることがありますか？お仕事を探す時、何をチェックしますか？給料、勤務時間、待遇、仕事内容など、気になるポイントは皆さん異なると思います。それでは、以下の求人はいかがでしょうか？



《求人》

- ・1 人の子どもを育てるお仕事です。1 組のカップルを募集します。
- ・経験は不要です。ただし、年中無休、24 時間勤務です。
- ・食事、住居、衣服を提供し、監督しなければなりません。
- ・研修、給料はありません。18 年間で 1,800 万円以上の支出が必要となる見込みです。
- ・単身者でも応募可能です。ただし、仕事量は 2 倍になります。

この求人を見て、「ぜひ応募したい！」と思うでしょうか？この応募をみるとブラック企業ですね。この求人、すでに皆さんお気づきと思いますが、子育てをする“親”のことです。子育てを仕事に例えると、いかに大変かがわかりますね。子育てではやりがいを感じますし、幸せな時間もたくさんあります。しかし、私たちは常に前向きに子育てができるわけではありません。多くの方は、子育てについて事前に学習したり、準備する期間がないままに親となることでしょう。要求されることも多いですし、イライラしたり、疲れてしまうことも多く、落ち込む時もあるのではないのでしょうか。また、子どもはそれぞれに個性があるため、試行錯誤しながら皆さん子育てをされています。

そう振り返ると私たち親も、毎日頑張っているのだ！と感じませんか？明日でも出来ることは今日やらないなど、たまには毎日頑張っている自分を優先しても良いと思います。私たち親は、自分よりも子どもを優先して行動してしまいがちです。しかし、日頃の子育てを頑張っている自分を認めて、褒めてあげてください。自分がリフレッシュやリラックスできることを行い、自分を大切にしてください。日常が忙しく、自分の時間を確保できない時は、子どもと一緒に歩いている時に空を見上げてみたり、動植物を観察すると心が落ち着いてリラックスできるかもしれません。

これからも皆さん親子が笑顔で過ごせる時間が増えることを願っています。



・おたふくワクチン不足中です ・百日咳の流行にともなって DPT ワクチンも少なくなってきました