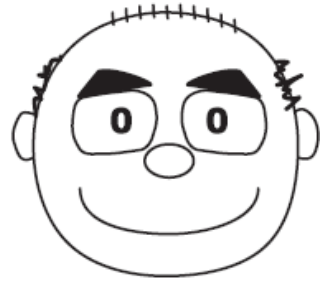




すくすく



NO.94 令和6年1月1日発行

明けましておめでと〜ございます。
今年も子どもたちやご家族にとって良
い年になるようにお祈りいたします。

院長 金原 洋治

「こだわりと強迫」

「こだわり」という言葉はこだわりの逸
品、家、食・などプラスのイメージ
と、「こだわりが強すぎて・・・など、
マイナスイメージで使う場合があります。
私たちは、朝起きてから寝るまで
ある程度のルーティーン（こだわり）
を決めて行動しています。そうした方
が落ち着いて行動できるからです。

「こだわりは、勉強や仕事や趣味の分
野で進歩の原動力となりますが、こだ
わり（強迫）が度を越し日常生活に支
障がでてくるようになった場合を強迫
性障害と言います。

幼児のこだわりと関わり方

2〜3歳になると、いつもの場所や
方向、順番、物などに対するこだわり
が強くなる場合があります。世界が広
がってくるからです。興味関心が膨ら
む一方、自分の知っている世界や安心
できるものに「囲まれていたい」と思
う時期でもあります。こだわりが出て
くるのは順調な成長の証拠ですので安
心して向き合ってください。

「これじゃなきゃダメ」に付き合う
ためには、根気が必要です。好き嫌
いがハッキリしてきたね！」成長た
ね！」今だけ！と割り切って受け
入れましょう。大きな声で、泣いて嫌
がったりして手がつけられなくなった
からと言って、その時々で対応を変え

ることは避けましょう。泣けばいいん
だ！大声を出せば願いが叶うんだ！と
勘違いをしないでください。こんな大切
なことは大人の動じない態度です。

強迫性障害ってなに？

発症年齢は10代〜20代が多く、小学生
から症状が出現する場合もあります。素
質と環境とストレス体験（きっかけ）な
どが関係して発症します。自閉症に伴う
場合もあります。

単なる「こだわり」とは違うのは、本
人が強迫行為をすることに精神的な苦痛
を感じ、無駄なこと・意義のないことを
行っている自分自身に対しても嫌な感情
が伴っていることです。本人自身がその
行為を続けることに変えられているのに
しないと耐えられないほどの強い不安や
恐怖に追い立てられます。強迫行為をす
ることにより不安は「時的に減りますが
特定の場面に会うと再び「〇〇しなけ
ればならない」という思い（強迫観念）
が起こり強迫行為を繰り返してしまい、
コントロールできなくなります。

①強迫性障害の種類

よくみられるのが「汚染／洗浄」と
確認ですが、「加害」「正確さ・完
壁さ」に関する強迫もあります。

「汚染／洗浄」では、自分や周りのも
のが、細菌やウイルス、排せつ物などに
汚染されるように感じられ、強い不安に
襲われます。汚染を防ぐために何回も手
や体を洗ったり、汚れがついていると思
うものに触れることを避けたりします。
さらには、衣服についた汚れが家具や
壁、床、部屋全体に広がると感じ、トイ

しに行くたびに服を着替えたり、体を洗っ
たり、部屋中を掃除しなければ気がすま
なくなる場合があります。そして、手洗いや
入浴に何時間もかかるようになり、外に出
るだけで汚れがつくと感じて外出できな
くになったりすることもあります。

確認」行為は、戸締りや電気を消す時
などに、実際はきちんとできていても確信
が持てず何度も確認を繰り返す、一つの行
為に人の何倍も時間がかかってしまい生活
に支障をきたします。巻き込まれると、家
族も大変です。

②強迫性障害の治療

強迫性障害や不安症に有効な薬と認知
行動療法の一つである「曝露反応妨害
法」は、曝露反応妨害法

「曝露」は、その後、不安や不快感を打
ち消すために行っていた強迫行為をできる
だけしない「反応妨害」ようにします。最
初の段階では強い不安を覚えますが、しば
らく続けると、不安が軽くなり強迫行為を
しなくても平気になっていきます。

*お子さんの、こだわりの強迫性が気にな
る場合はお気軽に相談ください。医師と臨
床心理士が連携して対応させていただきます。



岡 桃子先生の相談予約が始まります



院長と共に「子育て支援」「親と子の心の相談室」を目指し、子どもさんや保護者の予約相談を始めます。子ども達の悩みは、数え切れないほどあって一人ずつ違います。5児の母であり医師である”桃ちゃん先生”がお話を聞いて、自身の経験と知識を駆使して解決方法を一緒に考えていきます。保護者や子ども達が一つでも安心出来る事を見つけてハッピーになるように何でも遠慮なくご相談ください。趣味は子育てとランニングです

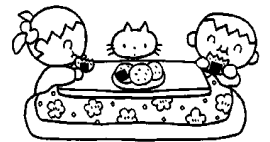
岡 桃子：山口大学医学部大学院卒
日本小児科学会専門医
日本小児神経学会専門医
日本小児精神神経学会認定医
子どものこころ専門医
国際認定ラクテーションコンサルタント



※予約は電話にて受付けております。

ココロ・ココロ

～こころ と からだ



子どもは自分を認めてほしいと思っています。認めてほしい気持ちを「承認欲求」と言います。

分かりやすく「みて！みて！」と周りに承認を求める子どももいますが、中には求める表現が弱い子どももいます。周りの大人はその思いを汲み取り、機会を見つながら認めていく必要があります。

子どもにとって身近な人たちの承認は、喜びとともに、精神的な安定をもたらします。そして精神的な安定は、さまざまなことを学んだり挑戦したりする力にもなります。子どもは承認されているという自覚があれば、ストレスに負けず回復する力「レジリエンス」を身に付けることができます。

忙しい毎日ですが、子どもたちの「みて！みて！」に、「すごいね」「上手だね」などと伝える時間を大切にしてください。(くるみ)

病児保育室「ここいえ」通信

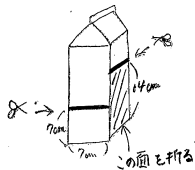
「変わり絵パズル」

★準備するもの

- ・牛乳パック 4個
- ・色画用紙 6色 (14cm×14cm)
- ・セロハンテープ
- ・両面テープ

★作り方

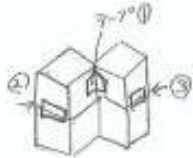
- ①牛乳パックの3面は底から7cmのところ、残りの1面は14cmのところ印の線を引く。



- ②牛乳パックをカットし長い面は折り曲げてテープでとめキューブにする。同じものを4つ作る。



- ③牛乳パックを図のように4つ並べ3か所テープでとめる。



- ④1面ごとに色画用紙を両面テープで貼っていく。ブロックが切れているところだけカッターで色画用紙を切る。全6面貼っていく。



- ⑤1面ごとにイラストを描いたり、好きなキャラクターを貼っていく。

♡イラストに合わせて次々と変わる絵を楽しんでね！
♡小さなお子さんには幼児牛乳などの小さなパックで作ってあげると扱いやすいです。



おすすめの絵本 『おつかいくん』

作：すすきのりたけ
発行所：小学館



おつかいくんが牛乳を買ってきてと、おつかいをたのまれました。

たくさんの迷路を抜けながらピーマンさん、みみずくさんなど他のおつかいもがんばります。はたして目的の牛乳を買ってこれるかな。

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。予約もできます。

時間 14時から16時まで

1月10日(水) 2月7日(水) 3月6日(水)
1月24日(水) 2月21日(水) 3月27日(水)

院長不在日

3月29日(金) 午前中

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

編集後記

明けましておめでとうございます。コロナも落ち着いて久しぶりに帰省された方も多いかと思います。みなさん楽しいお正月を過ごされましたか？食いしん坊の私は、今年もたくさん食べ歩きするぞ～！

みなさんにとって、素敵な一年になりますように。

(ガトーショコラ)

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-syonika.com>