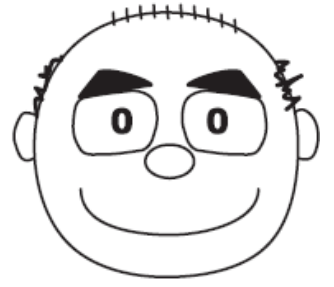




すくすく



NO.95 令和6年4月1日発行

子どもでもできるマインドフルネス 心と体を手につくコントロールする方法

新学期になりました。楽しみな反面不安や緊張の日々で心身とも疲れやすい時期でもあります。子どもたちが、新しい環境で楽しく過ごせることをお祈りしております。

院長

自律神経失調状態の子どもが増えています

頭が痛い、胸が苦しい、めまいがする、全身がだるい、下痢や便秘になりやすい、朝気分がすっきりしない、なんとなく不安でイライラする、集中力が続かないなど、脳や体がストレス状態に陥り自律神経失調状態の子どもたちの受診が増えています。

自律神経には交感神経（活動の際に必要）と副交感神経（休むときに必要）があります。2つの神経のバランスが崩れた時に自律神経失調状態になります。

自律神経が乱れる原因には、環境の変化、季節の変わり目、不規則な生活、食生活の乱れ、ストレス、病気などがあります。

自律神経を整える方法

薬もありますが、薬以上に大切なのが、食事や睡眠、運動、生活習慣の改善、ストレスの解消などです。

トレーニングの方法には自律神経訓練法やマインドフルネスがあり、YouTubeでも紹介されています。

マインドフルネス

私たちは、今この瞬間を生き延びようとしていますが、意外と過去の失敗や未来の不

安といったネガティブなことを考える時間も長く、自分で不安やストレスを強くしがちです。マインドフルネスは過去や未来ではなく、今、ここで起こっているものごとを体験し、目の前のことに集中する状態を指します。具体的には、日々起こっている心配事や不安な気持ち、仕事や他人からの評価など頭の中に浮かんでくる気持ちを鎮め、今だけに集中できるように精神状態を自分でつくる方法です。その方法の基本は呼吸法と瞑想です。瞑想というと難しくできないと思われるがちですが、子どもでも数分間で実施できる方法があります。

心が落ち着き、集中力がグングン高まる！
子どものためのマインドフルネス
キラ・ウィリー著、アンニ・ベッツィラスト、大前泰彦訳。創元社）

23種類のマインドフルネスエクササイズがイラスト付きで掲載！



①寝る前や朝起きた時にマインドフルネス

布団の中で寝ながらできる方法で、副交感神経が優位になりリラックスした状態で入眠できるようになります。寝落ちしても大丈夫です。マインドフルネスエクササイズの一つを紹介します。
例：ロウソクの火をふき消そう
ロウソクを持っているって想像できるか

な。長く息を吸い込んで、ロウソクの火にゆっくり、ゆっくり息をふきかけよう。炎がゆらゆらとゆれるように、ゆっくりゆっくりふきかけるんだ。ふき消さないようにね！息を長く吸って。ゆっくり吐いて。長く吸ってゆっくり吐いて。今度は、長く吸ってから、ロウソクをふき消してしまおう。フー——



②授業のはじめにマインドフルネス

授業の前に数分間のマインドフルネスをしてから授業を開始する方法です。授業の途中でやっても効果的です。
例：自と口を瞑って、心の中で3つ数える間ゆっくり息を吸って、6つ数える間息を吐きます。これを3〜4回繰り返します。最後に息をいっぱい吸って全部吐き出します。こうすると、ザワザワしていた教室が静かになり、授業に集中できるようになると思います。

もっとも大切なのは継続することです！

家庭や学校で子どもたちと一緒に！



おすすめの絵本

『スマホくん』

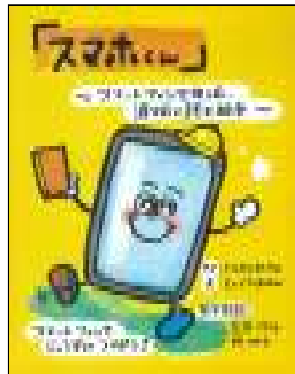
作：いしもとみかよ

絵：えんどうあゆみ

医学解説：金原洋治

岡桃子

印刷：瞬報社写真印刷
株式会社



小さいときからスマホくんととっても仲良しなアッチちゃん。スマホ社会でどのように育てていくのでしょうか。

「スマホ依存」や「愛着形成」についての医学解説を金原洋治医師、岡桃子医師が書いています。小学生から大人までみんなに読んでほしい絵本です。かねはら小児科、Amazonなどで販売しています。

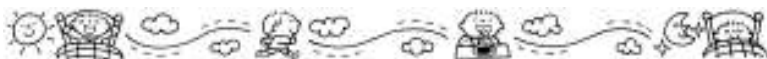
スマホ社会を考える会

2024年1月に発足しました。

この会を通じて「スマホくん」の絵本を全国に無料提供いたします。提供先の候補は、①読み聞かせ団体、②産科クリニックや市町村での両親学級、③ブックスタートや市町村から子どもたちや妊婦さんへのプレゼントの見本、④携帯ショップで販売展示するための見本、⑤小中、高等学校の授業用などです。

提供のご希望があれば、使用目的、郵便番号、住所、氏名、電話番号を「かねはら小児科」までハガキにてお知らせください。

今後も「スマホ依存」予防のための活動をいろいろ企画していきたいと考えています。お楽しみに！



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

〒751-0832 山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.com>

4月から、かねはら小児科の 診療受付時間が変わります

午前中の受付終了時刻

11時45分 → 11時30分

午後の受付終了時刻

17時45分 → 17時30分

キッズドリームからお知らせ

4月からの活動は第3第4木曜日のみに変わります。事前LINE予約制になりますのでよろしくお祈いします。

ココ・ココ
～こころとからだ～



新年度が始まり、新しいことへの挑戦も増える時期です。今回は、子どもの挑戦を応援する時のコツをご紹介します。

子どもの発達には、「一人でできること」「誰かの助けがあればできること」「まだできないこと」の3つの領域に分けることができ、その中でも、「助けがあればできること」に積極的に関わることで成長が促されるという考え方があります。それでは、どのように関われば良いのでしょうか？

まず、できそうでできないことを見つけたら、最初の一步を手伝ってみることがおすすめです。そして、できたことを褒めるのではなく、挑戦したこと自体を褒めてください。そうすると、結果や評価にとらわれず、挑戦した自分に価値があると感じやすくなります。そして、失敗や成功を繰り返しながら少しずつできるようになります。うまくいかなくても、挑戦する勇気を出したことを一緒に喜んでみてください。

(すもも)

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。

時間 14時から16時まで

4月10日(水) 5月8日(水) 6月5日(水)

4月24日(水) 5月22日(水) 6月19日(水)

～編集後記～

昨年より、隔離室に絵本を2～3冊と、2階の待ち合いに本棚を設けました。

活字離れがすすむ現代だからこそ、待ち時間に読書はいかがでしょうか？

親子の読み聞かせの光景は、いつも心がほっこりします。
(ユーカー)