

# とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために 第12号

令和4年秋号

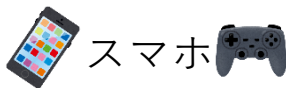
## 子ども時代を大切に

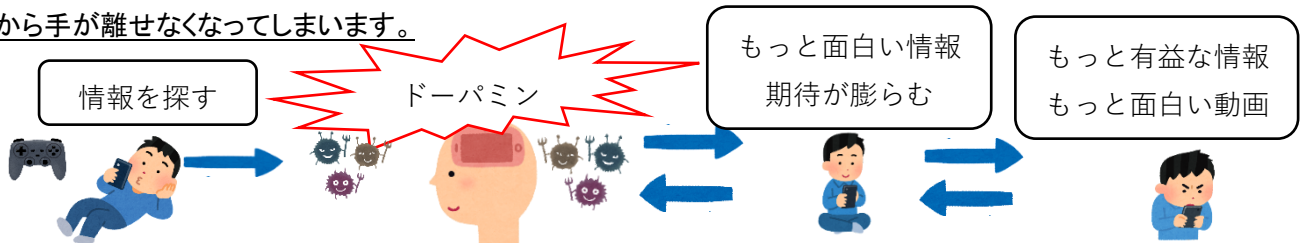
澄んだ空の先にどっしりとした男体山がそびえ、北に目を移すと那須の山が淡く連なって見えるようになりました。山法師の葉が色づき、赤い実が鈴のように揺れています。金木犀の香りが朝の空気に満ちて、秋の気配に気付かされます。

春から夏にかけて、子どもたちやご家族に感染者が増え、保育や学校の場の空気はまた緊張に包まれました。それでも、今年の夏休みに、家族と出かけた楽しい話を子どもたちから聞きました。学校の運動会や、宿泊学習、修学旅行も感染対策とバランスをとりながら行われています。

子どもたちが戸外に出て、見たり、聞いたり、歩いたり、自分の五感を働かせて、考えて楽しむことは大切です。家にいると、どうしてもスマホやゲームにはまってしまう。ゲームは刺激的で面白く、満足感を得られやすく作られています。ゲームにばかり時間を費やさないためには、それよりもっと、勉強でも遊びでも楽しくて達成感を味わえるようにする工夫が必要です。これは、実際にはなかなか難しい事ですが、我慢の多い生活の中でも良い子ども時代をすごせるように、笑顔を忘れず、子どもたちの心に寄り添っていきたいものです。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黑範子

 スマホ ゲームにはまってしまう理由の大きな要因としては、ドーパミンという神経物質が関係しています。ドーパミンとは、期待感や快感への期待を持たせてくれる報酬系伝達物質です。スマホやゲームをするとドーパミンが大量に発生します。期待が膨らんで目が離せなくなります。また、満足感を得られないので、スマホから手が離せなくなってしまいます。



特に10代は、ドーパミンの分泌が盛んです。新しい事や刺激には興奮（ドーパミン分泌）しやすく、ブレーキ（衝動抑制）が効きにくいのです。やりはじめてからでは、自分の意思でスマホ・ゲームをやめるのは難しくなります。



ルールは子どもと一緒に決めて、楽しくゲームをしましょう。タイマーを近くに置き、経過時間を見せ、アラームを鳴らして聴覚や視覚に訴えかけるのも効果的です。また「ゲームはリビングでやる」など、定位置以外でしないように決めるのもよいでしょう。





## 特集！かんしゃくの理解と対応 幼児編



大声で泣いているのは、かんしゃくを起こしやすい困った子…かな。今、泣いているお子さんは、何に困っているのか、お子さんの困り感に寄り添って考えることが対応の秘訣です。

### ① コミュニケーションが苦手

言葉がゆっくりである、自分の気持ちを上手く伝えられない。

「〇〇くん、これで遊びたかったのね」「とても楽しかったのね」と気持ちを言葉にしてあげましょう。

### ② 感情のコントロールが苦手 ゲーム等で負けるとイライラする 他害(叩く、物を投げる、ひっかく等)あり。ゲームやおもちゃで遊んでいて、中断や終了を強制されるときりかえることが難しい。

終わりを予告する。次に気持ちを切り替えられるよう興味のあることを提示する。負けた時のお手本をみせる(例えば、勝った人にも負けた人にも拍手・👏楽しかったね)なども効果があります。

### ③ 衝動性が高い

お友達のおもちゃが欲しくて遊んでいたものを奪う。

わかっていても衝動的に手を出したり、かみつがみられる場合があります。やりたかった、楽しかった気持ちを言葉にしてあげましょう。我慢や切り替えができれば、小さなことでもほめます。

### ④ 刺激に過敏

周囲のざわつき、赤ちゃん等の泣き声、音や光、衣服の素材による触感など。

刺激になることを避け、物を片づけ整理整頓など、環境調整を！

### おすすめの絵本



「しょうぼうじどうしゃ  
じぶた」

作：渡辺茂男 福音館書店  
1966年出版



痲癢がみられるお子さんの眠りはいかがですか？眠りと痲癢は影響していることもあります。寝つきや寝起きが悪い、眠りが浅いことがあります。睡眠について気になる方は、お気軽にご相談ください。

### あとがき

今回の「しょうぼうじどうしゃ じぶた」の絵本は、世代を超えて愛される絵本です。体が小さな「じぶた」は、普段は目立たない地味なポンプ車です。「じぶた」にしか輝けないところがあります。自分のできることを一生懸命頑張ることで、周囲から認められることを繰り返しながら成長していく姿は、子どもだけでなく、大人にも勇気がもらえる一冊になります。小さな「じぶた」に自分を重ねる人も多いのではないでしょう。ぜひ一度、読んでみてください。



とちぎっ子  
発達クリニック

〒329-0502 栃木県下野市下古山 3294-1

TEL 0285-32-6502

<https://tochigikko.com>