

お子様と
ご家族におくる

7歳6ヶ月児

ポプラ通信

ご意見・ご感想など
ございましたら
お寄せ下さい。

E-mail:
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

ご挨拶



北海道大学
環境健康科学研究教育センター
研究代表者 岸 玲子

平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子どもたちへどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されるところです。

当センターでは、環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が、子どもたちの健康にどのような影響を与えるのかを、アレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様の、より良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

さて、お子様は7歳半を迎えられ、学校生活に少し慣れて来た時期と思います。楽しく学校に行くことはお子様にとっても大切ですが、最近は低学年から学校生活によるストレスで体調をくずすお子様が増え、心配されているお母様も多いとお聞きしています。

今回のポプラ通信は、そんなお母様の参考になればと思い、“ストレスからみるこころと身体のお話”を特集いたしました。楽しく学校生活を送るための参考になれば幸いです。

今後とも、本調査にご理解ご協力のほど、よろしくお願い致します。



CONTENTS

特集 ストレスからみるこころと身体のおはなし

臨床心理士 池野 多美子

🐷 Oh!yatsu.....「かぼちゃまんじゅう」

🐷 Fresh! Fish Hokkaido.....「イカ」「タコ」

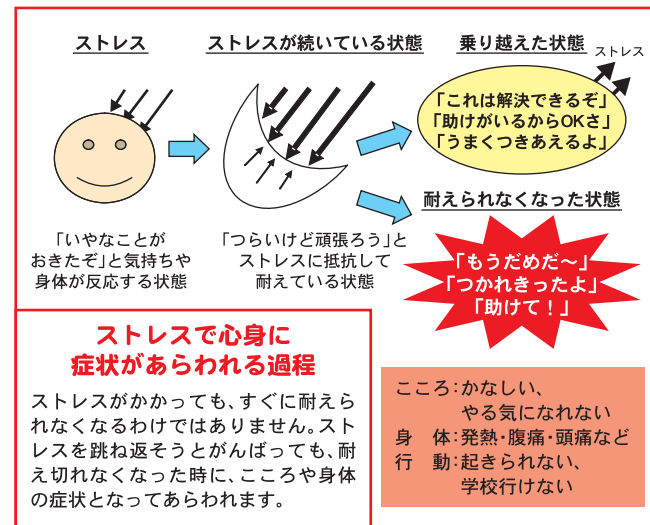
🐷 親子でアロマ.....「オレンジ」

🐷 親子でたのしむ絵本!.....「100万回生きたねこ」
「だいじょうぶだよ、ゾウさん」

小学校1、2年生のお子様は、少し学校に慣れてきた頃ですね。お母様やお子様には「楽しく学校に行けること」はとても大切です。ところが最近では他人との接し方がわからず、低学年でも精神的不安を抱え込み、体調をくずしたり、学校に行けなくなったりする子どもが増えていると言われます。お母様としては、ご自分の幼少期との違いに戸惑い、ご心配も多いことと思います。今回は、小学生のメンタルヘルス、とくにストレスからみたこころと身体のお話をさせていただきます。

ストレスとは

「ストレス」という言葉は、心身不調の原因や反応として日常用語となっていて、生活の中で心身の不調に関心を向



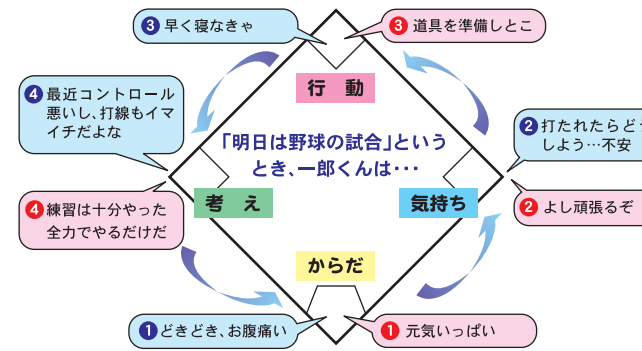
ける手助けをしてくれています。ストレスから学校生活になじめなくなるお子様がいらっしゃるかもしれませんが、ストレスがかかっていきなり問題が生じるわけではありません。左下の図のように、最初はストレスの原因に対して「いやなことがきたぞ」と心身が反応します(警告期といえます)。そのままストレスがかかっても、なんとか乗り越えようとする頑張り(抵抗期といえます)。この頑張りがかかなくなったときに、こころや身体、あるいは行動として様々な面に問題があらわれます(疲弊期(ひへいき)といえます)。でも、徐々に乗り越え元気を回復する場合もあるのです。

ストレスとうまくつきあうポイント 第一歩

では、ストレスを乗り越える、つまりストレス対処にはどういったポイントがあるでしょう。まず、こころの状態と身体が関連していることに気づくことが大切です。当たり前のようで、ここが大人の私たちにもむずかしいところ。特に小学校1、2年生のお子様は、自分の気持ちや苦しい状況を上手に伝えることがむずかしいと思われる。

次にご紹介するのは、こころと身体、行動などをそれぞれ野球ベースに例えたものです。心身の関連をわかりやすく描いていると同時に、こころの病気(うつ病など)に対する心理療法の第一歩でもあります。

野球ベースに例えた からだ、気持ち、行動、考えの関係



例えば、野球選手の一郎くんを例にあげてみましょう。明日は大事な試合です。監督は一郎くんに「先発ピッチャー」を告げました。

- 一郎くんは「どきどき」して「お腹が痛く」なりました
◇ **からだ** のベース
- 内心は「打たれたらどうしよう」と不安です
◇ **気持ち** のベース
- 「早く寝なきゃ」と布団に入りました
◇ **行動** のベース
- でも頭の中は「最近コントロールが悪いし、打線もイマイチだよな」と悪いことばかり考えてしまいました
◇ **考え** のベース

すると翌朝には「熱を出し」お休み? という状況にもなりかねません。

このように「からだ」、「気持ち」、「行動」、「考え」が連携プレーしていることが分かります。各ベースで立ち止まることもあります。1つが変わると次のベースでの内容も変わります。

上の例でいうと、気持ちが「よし頑張るぞ②」と強気だと、「バット、グローブ、シューズもOK③」と道具を準備し、「十分練習した、全力でやるだけ④」と考え、「元気がいっぱい①」に登板するかもしれません。

悲しいとき、イライラするとき、「からだ」はどんなふうになっているか考えてみましょう。そして、そういうときにはどんな「行動」をしやすいか、また頭の中ではどんな「考え」をしているのか、と丁寧にわけてみます。すると、ストレスとうまくつき合っている時とストレスに負けそうな時のパターンが、おぼろげながらも見えてくるでしょう。悪循環を断ち切るには、各部分を少し変えることで、ほかの部分も連動して変わってきます。

ストレスを助ける周囲の力

お母様がこうしたこころと身体、行動など関連を知っていると、いつもと違うサインの発見に役立つでしょう。問いかけても自分の言葉で表しにくい年頃ですが、なんとなくいつもと違う時、なんだか反抗的な時、「もしかして〇〇がストレスになっているのかも」と、お子様のこころと身体の各部分へ手を差し伸べるヒントになるでしょう。

ストレス対処(コーピングといえます)には、周囲のサポートが大きな支えになります。先ほどのベースボールゲームでいうと、コーチ、マネージャー、あるいは応援団にあたるでしょう。問題への解決方法を教えたり、ゆっくり休める環境を作ったり、一生懸命頑張っていることを認めてあげたり、方法は千差万別です。

ストレスは人生のスパイス

ストレスというと、悪いことばかりのように思われがちですが、ストレスの原因がまったくない状態はありません。プレッシャー(=ストレスの原因)は、能力を高め、人間としての成長を促す役割もはたしています。「ストレスは人生のスパイスである」と、ストレスの概念を世界に広めたセリエは言っています。

過敏にならず、でも見逃さず、一番の応援者として見守る姿勢がお子様には大きな力となるでしょう。

参考文献: 子どものための認知療法練習帳

Oh!yatsu かぼちゃまんじゅう

お子様と一緒に作れる簡単な「おやつ」をご紹介します

管理栄養士 小西 香苗

かぼちゃ(南瓜)の黄色い身の色はβカロチンに由来し、体内に入るとビタミンAに変わります。その他、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維なども豊富で、日常的に食べたい野菜の1つです。かぼちゃの持つおいしいような黄色と自然な甘味をいかした、おやつにぴったりの1品を紹介します。

- 材料** (6個分)
- 薄力粉……………110g(約1カップ)
 - ベーキングパウダー……………小さじ1
 - 水……………大さじ2~3
 - かぼちゃ……………250g(約中1/4個)
 - 砂糖……………大さじ2(18g)
- 栄養価(1個分)
- エネルギー118kcal、タンパク質2.1g、
 - 脂質0.4g、カルシウム10mg、鉄分0.3mg



Point Memo

- 卵、乳製品を使用していませんので、アレルギーの心配のあるお子様にも安心のおやつです。
- ここで示したかぼちゃの加熱時間は目安ですので、ご自宅の電子レンジによって加熱時間を加減してください。
- 冷凍かぼちゃを使うと簡単に出来ます。その際は、電子レンジで解凍後つぶしてご使用下さい。

作り方 (6個分)

- 【かぼちゃのマッシュ】
- ①種と皮を除き2cm角ぐらいに切り、耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジで6~7分加熱します(飾り用の皮付きかぼちゃも、同時に加熱)。
 - ②加熱後、フォークなどでつぶしてから砂糖を加え、ゴムベラでさらに混ぜます。
 - ③半量はかぼちゃあん用に6等分にして丸め、残りの半量は生地用として使用します。
- 【生地】
- ④薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかけておきます。
 - ⑤③の生地用に水を加えて良く混ぜた後、④の粉類を2回に分けて入れて、手で耳たぶの柔らかさになるまでこねて生地を作ります。かぼちゃの水分によって加える水の量を加減します。
 - ⑥⑤の生地を、打ち粉をふった台に移し6等分します。生地を直径10cmぐらいの円形にのばし、かぼちゃあんを包みます。
 - ⑦6cm角に切ったオープンシートの上のせ、飾り用のかぼちゃをのせ、蒸気の上の上がった蒸し器に入れて、強火で約15分蒸します。

親子でアロマ

● オレンジ ● IFA アロマセラピスト 荒木 敦子

アロマセラピーで使用する精油の種類をご紹介します。

オレンジの精油※1は、果物として食べるオレンジの果肉部分ではなく、皮を搾って作ります。お菓子作りでは、よくレモンの皮をすりおろして入れますが、それと一緒に香りの成分は皮に沢山含まれています。柑橘系の精油は、どれも皮を搾って作り、他にはレモンやグレープフルーツ、ベルガモットなどがあります。オレンジの精油はまさに果物の「オレンジ」の香りがします。甘くてあったかいオレンジの香りは、「嫌い」という人を見つけるのが難しいほど、誰にでも好かれる香りです。



- ※1 精油とはアロマセラピーで用いる、植物の芳香成分を集めたエキスです。
- ※2 キャリアオイルとは、精油をとかす植物油のことで、いろいろな種類があり、グレープシード油やアーモンド油が最も一般的です。専門店で購入できます。

一般名: スイートオレンジ
学名: *Citrus sinensis*
科名: ミカン科
抽出部位: 果皮 抽出方法: 圧搾法
主成分: リモネン、リナロール
特徴: 甘くフルーティーな香りは誰からも好かれ、特に小さなお子様には人気があります。ホッとさせる香りでストレスを和らげるほか、雑菌の増殖を抑えたり、消化を助けて便秘を和らげたりする働きがあります。

お子様への使い方

- コットンやティッシュに3滴垂らして小皿にのせ、お部屋の香りづけに。
- キャリアオイル※2 10mlに精油を1滴入れて軽く混ぜ、お腹や背中へのマッサージに。

注意事項

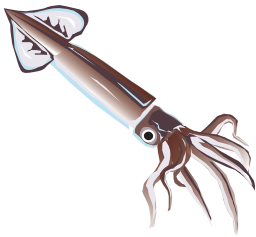
- ここで紹介するアロマセラピーは治療ではありません。ご自分やご家族の健康管理としての利用にとどめ、不安がある場合は必ず医師の指導を受けてください。
- 精油を購入する際は、学名とロット番号が書かれているものを選んでください。

【参考図書】 妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー(池田書店)

Fresh! Fish Hokkaido

成長期に食べ物をしっかり噛むことは顎の筋肉と骨格を丈夫にするだけでなく、脳の活動を活性化させ、体と精神の発育を助けると考えられています。栄養が豊富で噛み応えのある海の幸を紹介します。

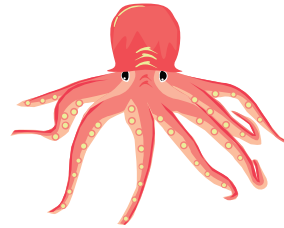
宮下 ちひろ



イカ

旬: 6～12月

夏の初めから冬まで獲れますが、冬に近づくにつれて形が大きくなります。スルメイカは歯ごたえがあるので函館で有名なイカソウメンに使用されます。身は加熱すると固くなりやすいので調理は短時間で済みます。脳の活性化のため、またおなか消化しやすいように、少しゆっくり噛むことをおすすめします。



タコ

旬: 1～12月

北海道のタコは10kgにもなることがあり、本当に大きいです。本州では「タコつぼ」を使って獲りますが、北海道では大きすぎるので網を使うこともあります。カロリーがひかえ目でアミノ酸のバランスがよく、栄養素が豊富で生臭さが少ないので、サラダ、煮物、揚げ物などお子様も食べやすい海産物です。

コレステロールとタウリン

イカやタコはコレステロールが多いですが、コレステロールを下げる働きのあるタウリンも多く含まれており、食べ過ぎなければ高コレステロールになることはありません。それでも気になる方はワカメなどの海藻と一緒に食べると、海藻に含まれる食物繊維がコレステロールの吸収を抑えてくれます。

親子でたのしむ絵本!

お子様が学校に慣れてきてお友達と遊んだり、動物と触れ合ったりする機会も増えてくる時期でしょう。今回紹介するのは、動物が主人公の絵本です。そこには自分だけでなく相手を思いやる気持ちが描かれています。読み聞かせてあげながら、お子様と一緒にじっくり考えられるといいですね。

岡田 恵美子



「100万回生きたねこ」

作・絵/佐野洋子
講談社 税抜き価格1,400円

100万人に飼われ、100万回も生まれ変わったねこ。しかしたった1匹の白いねこに出会い、その白いねこを愛し、子どもが生まれ、家族をもった時、もう2度と生まれ変わりませんでした。100万回死んでも悲しくなかったねこは、はじめて愛することを知り、愛する者を失って涙を流します。「愛する」という思いやりの大切さを教えてくれる一冊です。



「だいたいぶだよ、ゾウさん」

作/ローレンス・ブルギニョン
絵/ヴァレリー・ダール
訳/柳田邦男
文溪堂 税抜き価格1,500円

若いネズミと年老いたゾウが、大きな木の下で一緒に暮らしていました。ある日、ゾウは自分の死期を悟ります。最初は、それを受け入れられなかったネズミでしたが、弱っていくゾウの世話を一生懸命するうちに…。死にゆく者へ残された者は何ができるかを語る、心あたたまる絵本です。

住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはありません。

■発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター
■発行責任者:岸 玲子
■発行年月日:平成20年10月初版発行/平成26年9月修正版発行
■連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目
TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725
e-mail: kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

【研究運営メンバー】荒木敦子、池野多美子、佐々木成子、宮下ちひろ、伊藤佐智子、Houman Goudarzi、小林澄貴、西原進吉、湊屋街子、山崎ま子、アインバマイゆふ、小林祥子、田村菜穂美、蟻馬ゆづり、加藤幸子、加藤満美子、木原真由美、田中薫、干場円香、松阿寛、若杉さおか

当センターのホームページでは、研究グループの紹介や当センター業績をご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/>

研究メンバー紹介

