

赤ちゃんとの限られた時間を、より幸せに過ごすために始めてほしい。

bebe amour ベビーマッサージセラピスト 米田 慶子さん



米田 慶子さん
Keiko Komeda
1979年生まれ、奈良県出身。2007年に兵庫県西宮市にてサロンを開業。2年前に夫の転勤に伴い山口市に移転。現在、山口駅通りのたこ大王2階にてベビーマッサージ教室を開催。自身の経験を生かして、ベビーマッサージの普及とセラピストの育成に力を注ぐ。夫と2歳の長男の3人家族。

——ベビーマッサージを始めたきっかけは何だったのですか？

主人の仕事柄、転勤が多く、親元を離れて子育てすることに不安があったんです。妊娠するまでに、赤ちゃんのことについて何か勉強しておこうと考え、友人からの薦めもあったベビーマッサージの資格を取得しました。

——出産後も、お仕事をしようと思われていたのですか？

何らかの形で社会とつながっていたいという気持ちはありました。実は、ベビーマッサージの資格は、働くママを応援する資格でもあるんです。自宅で教室を開講することも可能なので、子どもを預けず仕事ができます。わが子と触れ合いつながり、同時に仕事もできるといいうメリットは魅力的ですよ。私も、生後一ヶ月のときから息子をモデルにして教室をしています。

——ベビーマッサージって、どんなものなのですか？

マッサージという言葉がついていますが、一番の目的は親子のスキンシップです。肌と肌が触れ合うことで、母親は、命の尊さや愛おしさを、より実感することができ

ますし、赤ちゃんは、母親の手の温もりから愛情を感じることができ、もちろん、運動機能や内臓機能を高めたり、脳の発達を促すといった、マッサージとしての効果もちゃんとあります。

——いろんな効果があるんですね。

脳の発達を促すという点で、以前住んでいた西宮市では、ベビーマッサージを教育的なものとして取り入れている方が多かったですね。いわゆる「お受験」対策のひとつとして。ただ、一番の目的は、親子のスキンシップですので、もっと気軽に参加していただきたいですね。

——小さい頃のスキンシップは、やはり重要なのでしょうか？

赤ちゃんの裸に触られるのは、オムツ交換、お風呂、着替えのときくらいで、とても少ないものです。言葉は話せませんが、赤ちゃんは、ママの手で触れられることがとても嬉しいんです。そのうちそのうち、と考えている間に、子どもはどんどん大きくなってしまいます。限られた時間を、お互いがより幸せに過ごすためにも、なるべく早くうちから実践していただきたい

ですね。

——実際に、ご自身の育児にベビーマッサージを取り入れられてみていかがでしたか？

息子は、夜泣きがまったくなくなりました。夜9時から朝の6時まで、ずっと起きることがありませんでした。もちろん、性格や個人差があるのかもしれませんが、本当におとなしくて、手がからなかったですね。大変なのは、これからもかもしれません(笑)。

——子育てで、大切にしていることは何ですか？

必要以上に怒らないよう心がけています。自分が先回りして、怒らなくて済むような環境をつくっておくんです。大事なものは、子どもの手が届かないような所に置くとか、ガードを作るとか。成長して行動範囲が広がると、その対策もどんどん難しくなってきますが、育児は、知恵比べのようなもの。楽しみながら続けていきたいですね。

——そのように、ポジティブに考えられることは素敵ですね。

ありがとうございます。以前、心理学を学んでいたとき、自分が幸せじゃないと、人を幸せにすること

はできないということを教わりました。家族の幸せのためにも、楽しみながら毎日を過ごしたいなと思っています。円満な親子関係や夫婦関係を保つためには、そういう母親の心がけが大切かもしれません。

——最後に、今後の目標を教えてくださいませんか？

山口にいた間に、一人でも多くの方にベビーマッサージの素晴らしさを伝えていきたいなと思っています。ママが学び、それをパパに教えて、祖父母に教えて、家族の輪が広がる。ベビーマッサージが家族のコミュニケーションのひとつとなり、幸せの要素のひとつになるよう、お手伝いしていきたいと思っています。



子どもが寝た後は、お気に入りのアロマで芳香浴や半身浴をしています。



ママの必須アイテム。シュシュや髪飾りを集めるのが大好きです。

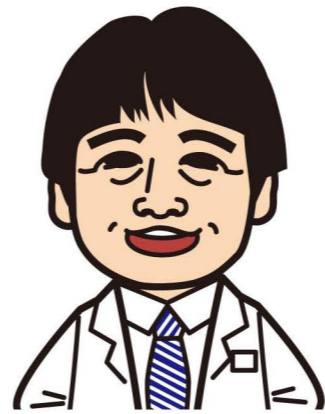


ダイエットDVD。ほぼ3日坊主です…。最近のお気に入りには「パレトン」。



夫婦の趣味は海外旅行。昨年はグアムへ行ってきました！

特集 発達障害の基礎知識



● 監修 林 隆 先生

はやし たかし 昭和31年生まれ。福岡県北九州市出身。昭和58年山口大学医学部卒業。発達小児科学、小児神経学、発達障害医学、臨床てんかん学、脳神経超音波医学が専門。平成22年4月より、山口県立大学大学院健康福祉学研究所健康福祉学専攻長。平成12年山口県公衆衛生協会賞(野瀬善勝賞)、平成14年山口県立大学桜園三賞(自然科学)を受賞。

最近、ニュースやドラマなどでも耳にすることが多くなってきた「発達障害」。しかし、正しく理解をされていないため、誤解や偏見を持たれているという方も少なくありません。そこで今回は、山口県立大学大学院 健康福祉学研究所健康福祉学専攻長の林先生に、発達障害の特徴や接し方について解説していただきます。一緒に、「発達障害」についての正しい知識を身につけましょう！

発達障害とは？

平成16年に制定(施行は平成17年)された発達障害者支援法によって、学習障害、注意欠如多動性障害、自閉症、広汎性発達障害(アスペルガー症候群を含む)が、発達障害として法的に定められました。これ以降日本では、発達障害とは「学習障害、注意欠如多動性障害、広汎性発達障害」のことを指すようになりまし。発達障害の本質は、発達の遅れではなく発達特性の違い(標準的な発達特性からのズレ)にあります。明確な遅れがない発達を、障害と捉えるということは、親・保護者にとっては、とても受け入れ難いことだと思えます。名前に「障害」とついています。が、身体障害や知的障害とは、少し異なる考え方が必要になってきます。

発達障害の理解

発達障害とは知的能力の遅れのことではなく、社会生活を送る上で必要な、いくつか

発達障害への理解と対応

の技術の習得が困難な状態のことを言います。多くの人間が、少ない資源の中で争うことなく効率的に暮らしていくためには、相手の気持ちを尊重したり、自分の感情を抑制したり、言葉から目に見えない概念をイメージするといった、ルールや約束が必要で。似たような特性を持つ人とは、概念を共有しやすいものです。しかし、特性が異なる人とは、なかなか当たり前のことを共有することができません。ここで言う当たり前とは、「世の中の多くの人にとって共有しやすいものの考え方」のことです。重要なことは、世の中の当たり前というのは、絶対的な真実ではなく、あくまでも多くの人にとって受け入れやすい考え方に過ぎないのです。つまり、当たり前の捉え方には、多数派と少数派があるわけです。よって、多くの人にとっての当たり前が、一部の人には、受け入れ難いという可能性があります。発達障害とは、ものの感じ方が少数派であるために、社会生活で求められる当たり前が当たり前と思えない特性だと言うことができます。

発達障害に見られる症状が、「甘え」「わがまま」と良く似ている点も、発達障害の理解を妨げる一つの大きな要因となっています。私も「この行動は障害なのかわがままなのか？」と聞かれることがよくあります。幼児期の子どもにとってのわがままは、要求を表す有効な方法です。発達障害児であっても、わがままに見える行動は困難な現状を子どもなりにかわそうと、一杯の努力をしていることになり。生活していく上では、障害かわがままかを明確にする必要はありません。子ども達のひとつのサインとして捉え、肯定的に共感して、実現可能な代替案を示すと良いでしょう。それが現実的で有効な教育的対処法になります。例えば、しつこく「DSが欲しい！」と要求してきたら、「欲しいよね」あつたらいいね」と肯定的な言葉をかけた後、好物のお菓子やお気に入りのおもちゃを見せてあげるという代替案を示すと、気持ちをスッと切り替えることができるようになります。

発達障害の種類と特徴

【高機能広汎性発達障害】(PDD、アスペルガー症候群を含む)

定義

アメリカ精神医学会(APA)が発行する精神疾患の診断統計マニュアルに示される広汎性発達障害の中で、IQが低くない自閉性障害とアスペルガー障害を含む概念のことを言います。「高機能」とはIQが高いという意味ではなく、知的障害が無い(IQ70以上)という意味になります。広汎性発達障害の頻度は1%程度、IQ70以上ある高機能群は、0.5%程度とされていますが、正確な頻度は不明です。

行動の特徴(幼児期)

目を合わせる、表情や身振りなどが乏しい、同年代の友達に関心が薄いなど、意思伝達の障害によっておこるマイペースな行動が、「相手の気持ちを読めない」「謝れない」といったことに繋がってしまいます。人との関わりが苦手な反面、ものとの関わり方は上手です。また記憶力に優れ、十分に会話ができないのに、英語が話せたり漢字が読めたりといったことも珍しくありません。特定の物へのこだわりだけでなく、極端な偏食や場面の切り替えが悪い等のような行動も表れます。

【注意欠如／多動性障害】(AD/HD)

定義

年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、多動性、衝動性を特徴とする行動障害のことを言います。6歳以前に症状が現れ、その後その状態が継続します。原因としては、中枢神経系のドーパミンやノルアドレナリン作動系神経回路の機能不全が推定されています。注意欠如／多動性障害(AD/HD)の頻度は3、9%で、4対1から9対1の割合で、圧倒的に男児が多いといわれています。

行動の特徴(幼児期)

不注意に起因する症状としては、「指示を聴けない」「片づけが出来ない」「悪意は無いが結果的にものを壊す」「ものをなくす」などがあります。また、多動性(衝動性に起因する症状)は、「動き回る」「危ないことをする」「トラブルが多い」などがあります。AD/HDの子どもは、叱られることが多いので、自分の能力が存在に自信が低下すると、失敗体験が重なり自尊感情が低下すると、自分だけでなく他人も大切にできなくなり、「反社会的・非社会的行動を起こすこともあります。

【学習障害】(LD)

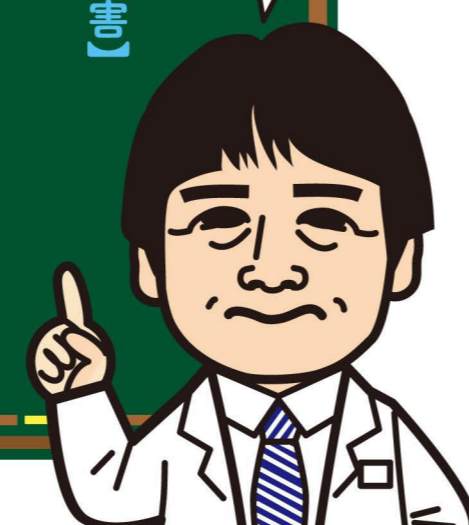
定義

はっきりと知能が後れているわけではないのに、学習面で独特のつまづきをみせることを指します。学習障害(LD)には、教育業界で良く用いられる「Learning Disabilities」、医学的に捉える「Learning Disorders」があります。後者には、読字障害、計算障害、書字表出障害の3種類があります。学習障害全体の頻度は5%程度で、その8割が読字・書字障害だといわれています。

行動の特徴(幼児期)

視覚認知に障害がある場合は、順番にものを並べたり、ものの位置を上手に決めたりできません。制作の課題では、どのように活動を進めて良いか分からないため、取りかかると「時間がかかり」「やる気がない」「指示を聴いてない」と誤解されてしまいがちです。聴覚認知に障害がある場合は、声は聞こえていても言葉の意味が聴き出せないために、言葉による指示が理解できません。結果的には、「話を聴けない」「言うことをきかない」と責められることとなります。

まずは、「発達障害」のそれぞれの特徴について勉強しましょう。



発達障害のある子どもへの接し方

【高機能広汎性発達障害】
(PDD、アスペルガー症候群を含む)
の子どもの場合

広汎性発達障害の発達特性には、一般的基準からみて、記憶力に比べて想像力が弱いという特徴があります。たくさんすることを憶えることには抵抗は全くありませんが、憶えたことを忘れたり曖昧にしたりすることが難しいです。融通がきかなかつたり、こだわりが強かったりするの、このような特性が関与しています。応用を利かせることができないので、少し内容や状況が異なると、似た様な事でも、全く新しいことだと感じてしまいます。何をしても毎回初心者ですが、まったく同じことをさせると、ベテランのような結果を出せるのです。具体的な接し方としては、できないことは、最初から何回も教えてあげることです。似たようなことを100回経験して初めて、100回の中での共通する概念が伝わりと考えることができます。

【注意欠如／多動性障害】
(AD／HD)
の子どもの場合

AD／HDの子どもの行動特徴は、何をしたら良いかが分からないのではなく、どこから手をつけて良いかが分からないことに、起因しています。やることも他にもたくさんあると思います、そのことが気になって、目の前にある課題になかなか集中できないという理解が、接する上ではとても大切です。具体的な接し方としては、今しなければいけないことに、順序をつけて、一つ一つ指示していくことが必要となります。その際に、どうしたら良いかだけでなく、具体的な手順を示すことが重要です。何度も言わないとやらない、一つ一つ言わないとできないというのは、一般的には否定的な評価ですが、AD／HDの子どものには、「何度も言う」「一つ一つ言う」ことが大変有効な支援方法になります。支援の最大のポイントは、とにかく自信をつけさせることです。

【学習障害】
(LD)
の子どもの場合

学習障害は、幼児期に気づくことが難しい発達障害なのですが、就学後も画一的でかつ具体的な接し方を示すのは、簡単なことではありません。接し方は、それぞれの学習上の課題によって大きく異なってきます。具体的な対処法としては、指を使った算数や書き順を気にしない漢字学習、そして丸写しの日記作文などがあります。ただし、やり方について問うことはやめましょう。幼児期には、好きな遊び(お絵かき、積み木・ブロック、ボール、外遊び)を存分にさせることで、自分の強みに気づかせることが大切です。人生最初の10年間は、自身の能力に気づく大切な時間と考え、目先の学習課題にとらわれない方が良いでしょう。

「発達障害」は、生まれながらに持っている個性のひとつです。思いやりを持って接することが大切です。

発達障害に対する誤解

一見してわかる障害ではないため、間違えた情報や思い込みから、さまざまな誤解や偏見を生んでしまうことがあります。ここでは、「発達障害」でよくある誤解について紹介します。

発達障害は治らない?!

発達障害という障害は、子どもの特性(発達特性・認知特性)と環境の2つの要因によって発生します。特性を変えるのは容易ではありませんが、環境は意外と簡単に変えることができます。親が、子どもの見方を変えればいいのです。そうすれば、子どもたちは生きやすくなり、穏やかな情緒の発達が期待できます。発達障害の特性である、相手の気持ちを考えてあげられないというの、[情に流されない毅然とした判断]に、そして、文字が読み難いというのは「話を良く聴く力」へと交換することができれば、社会生活に十分適応できます。発達障害の特性は、やり方が異なる少数派に過ぎません。治らないのではなく、最初から治す必要がないのです。

早くみつけて早く治療しないと大変?!

山口県では、年中さんを対象にした5歳児発達相談を平成17年度からモデル事業として行っています。この事業の目的は、親・保護者に子どもの特性についての理解を促し、対処方法を伝えることで、子どもを取り巻く環境を変えていくことというものです。近年、発達障害の早期発見の重要性が指摘されています。しかし、闇雲に早期発見をすることが必ずしも良いとは言えません。起こっている問題と子どもの特性だけで客観的な基準を作りスクリーニングを行うよりも、当事者が気づいたときに、いかに適切な支援へつなげていくかの方がはるかに重要です。効果的な発達障害の支援を開始する時期は、「親・保護者が気づいた時」なのです。

しつけはできない?!

一般に「社会通念上の良くないこと」や「やって欲しくないこと」を、大人と同じように正しく理解できるかどうか、子どもをしつける上においてとても重要な条件になります。よって、これらを理解することが難しい発達障害の子どものには、通常のしつけ方とは全く違う、解釈と対応が必要になってくるのです。発達障害の子どもの対して、「しつけをする」ことや「もの善し悪しを教えることは困難です。しかし、しつけができていないように見える態度であったり、善悪がわかっているかのような行動を教えたりすることはできません。発達障害があっても、工夫次第では、しつけをすることは十分に可能です。

正しい知識を学び、適切な対応を身につけましょう!



相談窓口一覧

不安に思われた方は、こちらにご相談を!

- 山口市 ▶ 山口市保健センター(健康づくり第一担当) TEL.083-921-2666
受付時間/月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30~17:15
- 防府市 ▶ 防府市保健センター TEL.0835-24-2161
受付時間/月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:15~17:00

専門機関や教育機関、医療機関等を紹介し、継続支援を行います。電話相談・家庭訪問・来所等あり。まずはお電話にてご相談ください。

ママ友
3人組

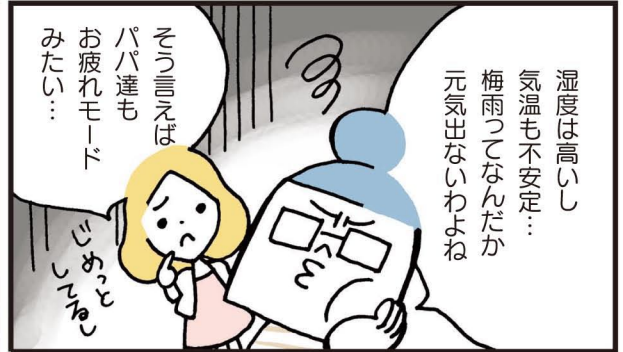
気ままに レポート

Mama's Carefree Report

vol.05



父の日も近いし
素敵なプレゼントで
パパ達の梅雨の
疲れをふつとばして
あげちゃおう!!



湿度は高いし
気温も不安定...
梅雨つてなんだか
元気がないわよね

そう言えば
パパ達も
お疲れモード
みたい...

じゅんじゅん

父の日プレゼント特集1 ワインと地酒のムラタ【山口市】

上酒屋 シリーズ



紫苑 ¥3,300 空木 ¥2,500 黄葉 ¥2,250

全てが山口人の手による生粋の山口吟醸!
さわやかでみずみずしく味の深み広がりを見せる傑作清酒

冷酒もあるよ



茜 ¥3,150 俵 ¥2,100

イチオシは「上酒屋」シリーズ!!
萩で作られた上質な日本酒です

オーナーの村田さん



お酒好きのパパには
こだわりの品揃え
名酒の宝庫「ムラタ」で
ちよつと格上のお酒を
贈ろうっ

父の日プレゼント特集3 和楽・着楽 近江屋【山口市】

粋でいなせな
かっこいい浴衣を
老舗近江屋で
父の日に仕立てる
のもいいかも☆

無地のものが
選びやすいですが
縞模様などの
柄物も涼しげで
オススメですね

浴衣は
反物代(¥18,900~)+
仕立て代(¥9,000)で
お作りいたします

副店長 田崎さん

※約2週間でお届けできます

着付けも
いたしますので
ご相談ください

事前に連絡の上、
浴衣持参で
お越しください。

浴衣
コーディネート

自然と感ずる
爽やかなオーラ
が男つづりを
あげてくれる

お父さんの
フツのハロ
お腹に胃袋があるから
浴衣似合うのよねー
ほれ直してやうかもー

帯 ¥5,000~

作務衣 ¥6,300~

竹天雪駄 ¥6,300

右近下駄 ¥2,100~

父の日プレゼント特集4 珈琲豆焙煎店 ほたみ珈琲【山口市】

いつもの朝
しっかり頼もしい
パパには珈琲の香りが
よく似合う...

パパの好きな
珈琲をもっと美味しく
とびっきりの珈琲に
変えてくれるのが
「ほたみ珈琲」!

上酒屋
「ウヰモ」
まるやかで
こっくりとした
甘口...。口当たりの
優しさがパパへの
感謝の気持ちとして
伝わりそう

オリジナルギフト
作れます

日本酒、ワイン、焼酎...お好きな
組み合わせで喜ばれるセットを!

元プロフックデザイナー
村田さんの
デザインカード
付き!!

私もお父さん
私もお父さん

晩酌を楽しんでほしいから
一本を見つけてあげたい

父の日プレゼント特集2 シューズ&バッグ ヤマダ【山口市】

ビジネスマンの
必需品「靴」を
販売から修理まで
おまかせの「ヤマダ」
父の日にぴったりの一品と
出会えそう!

日常使うもので、
さりげなくお父さんを
センスアップしてくれる
革小物はいかがですか?

お父さんの
靴のお手入れを
してあげるのも
喜ばれること
思いますよ

ありがとうございます

くみかき
チケット

革靴お手入れ用
限定セット
¥15,000
(単品売りもあります)

代表 山田さん

creed
iphone4専用ケース
¥5,040

SOMES
シューホーンキーホルダー
¥3,990

SOMES
北海道ペンケース ¥2,730

無料で足圧測定
実施中!

マットに乗るだけで
自分の足の特徴や
正しいサイズがわかっちゃう!

山田さんから色んな
アドバイスをもらえるから
足の悩みが解決するかも!?

パパと一緒に
測定しよう!



Castleからキラー品...
パパにも癒しを...
lisonのお香

色んな香りが選べる!
お香単品 ¥840

全ての香りが
楽しめるお得な
スターセット
¥2,652

日頃パパが
自分でなかなか
選ぶ機会のない
アイテムだから
意外と喜ばれる
かも!?

行く先々のお店が
素敵すぎて
ちよつと買い過ぎ
ちやつたかも...

でも、いつも
頑張ってくれている
パパのためだもの

父の日は
男性に贅沢気分
味わってもらいましょ

私のゆかたも
作れし...
デヘ♡

淹れ方に
こだわるパパに

じっくり抽出
できるから
こっくりとした
濃い味わいに

ポダム
コーヒープレス
¥2,625~

紙フィルターを
透すので
すっきりと
した味わい

ハリオ
ドリッパー
¥420~

挽きたてを
味わいたいパパに

カリタの
プロペラミルが
便利! 豆が刃に
あたると
軽く振りながら
使うのがコツ

¥5,775

父の日にオススメの
豆は「コストリカ
カンテリージャハニー」
力強い味わいで
香りも「じりり」
してます!

100g ¥520

丁寧に店内で焙煎した
珈琲豆は鮮度がいい!
「飲みきる時が
一番美味しい珈琲」を
目指しています

オーナー 小林さん

お買い上げの方に
父の日限定
ミニひまわり
プレゼント!

パパといっしょに
くつろぐ時間を
珈琲で作りましょ☆

※数に限りがあります。
※商品が変更になる場合があります。

父の日プレゼント特集5 Castle【防府市】

珈琲豆焙煎店 ほたみ珈琲

- 防府市大字台道2908-4
- TEL/0835-32-0927
- 営業時間/9:00~18:00
- 定休日/水曜日、第1・3日曜日

シューズ&バッグ ヤマダ

- 山口市中央3-1-37
- TEL/083-922-3264
- 営業時間/9:00~19:00
- 定休日/盆・正月

<http://ku2-yamada.main.jp/>

取材店舗情報

Castle

- 防府市栄町1-5-1 ルルサス防府1F
- TEL/0835-21-4789
- 営業時間/11:00~20:00
- 定休日/不定休

<http://www.castleweb.info/>

和楽・着楽 近江屋

- 山口市道場門前1-3-13
- TEL/083-922-0194
- 営業時間/10:00~19:00
- 定休日/水曜日

<http://www.omiya.co.jp/>

ワインと地酒のムラタ

- 山口市上野小路75
- TEL/083-922-3840
- 営業時間/9:00~20:00
- 定休日/無休

ゴルフ好きパパには
キャップ

クラシックな
スタイルのパパには
ハンチング

アウトドア派
パパには
ツバが広めのハット

帽子各種
¥6,000~

シンプルなもの
デザインのもの
選べば、お父さんも
きつと気に入って
くださいますよ

いつもの
着こなしが
自然とセンス
良くみえちゃう
わね!

店長
小川さん

お洒落にこだわる
パパには、ルルサス防府に
ある「キャッスル」で
太陽が照りつける
これからの季節に帽子を
プレゼントしたいわ!

BANG バンバン! BANG!

日記

萬治香月のできごとスナップ

2011.3~5



4/21㊦ めけた～!

幼稚園のお友達と遊んで解散直後の出来事! グラグラずっと気になっていた前歯が抜けて大喜びの娘。初めての乳歯が抜けた瞬間にママも感激!



4/7㊦ 夜桜

翌日雨の予報で慌ててーの坂川へ。行き交う人々みんなが桜の美しさに心躍らせる、桜色の幸せな空気感がたまりなく好き。毎年足を運びます。



3/15㊦ ゆり組ばら組ランチ

ドキドキの入園から早1年! 年中さんのママが集まってランチ会が開かれました! 素敵なおママに囲まれて、春からも楽しくなりそうな予感でいっぱい。



3/7㊦ ドレミ打ち上げ

幼稚園の合奏サークル・ドレミ1年の活動を終えて、隠れ家的な食事処「みずぐるま」で打ち上げ! 会話が途切れることなく盛り上がりました!



4/24㊦ ビタミン補給

ママの同級生達と、菊川で苺狩り→瓦そば→公園→温泉と内容盛りだくさんの休日をご過ごす。苺狩り初参加の息子が大健闘(笑)



4/9㊦ 新しい遊具に胸キュン

お花見を兼ねて雑新公園へ。新登場した大型遊具は大賑わい! 子ども達のテンションも最高潮! お友達にもたくさん会えて楽しい一日になりました。



3/20㊦ 勝手に開花宣言

2年間の沈黙を破って、庭の小さなさくらんぼの木に一輪開花! 哀しみに暮れていても、暖かい春はやってくるんだと連日の報道を見ながら思う。



3/10㊦ カスピ海

とろ～り食感のヨーグルト。美容や健康にとっても詳しいお洒落ママからいただいたとあって、あやかる気満々(笑) 美味しくいただきました!



5/1㊦ オリジナルコント

近所の子どもの間で最近ブームになっているらしい。ネタを披露し合っウケている姿に微笑みつつも、笑いのツボが…分からない(笑)



4/10㊦ 子守と食育に感謝

娘がはまっているのが祖母宅でのサンドイツ作り。愛情たっぷり美味しき満点! 娘オリジナルの具はパンの耳! 食感も迫力満点! 御馳走様(幸)



4/1㊦ ま～だかな～

玄関の鍵に興味津津の息子。外から帰る度にしばらくドアの前でガチャガチャ。じっと見守ってあげたいけど、そももいかない私って…少し反省。



3/11㊦ アトラクション

花粉と黄砂が積もった車を洗車機へ。迫りくるブラシに子ども達は大喜びしたけれど…同じ時間帯に東日本を津波が襲ったかと思うと、胸がつかまる(哀)



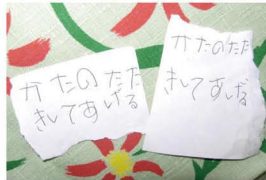
5/2㊦ フィアンセ決定

ガールフレンドから可愛いキスのプレゼント♡息子が好かれる姿がこんなに嬉しいものとは! 奥手な息子だけに、お願い、ずっと好きでいて(笑)



4/16㊦ 集合!

ご近所さんで声を掛け合っ始めたBBQ大会も4年目。朝から晩まで話は尽きず。食材の量と、会費の増え具合が子ども達の成長バロメーター(笑)



4/6㊦ 「かたのたたきしてあげる

いつも可愛いメモ用紙にイラスト付きで手紙をくれる娘。この日は乱暴に千切った紙を手渡し。一瞬何事かとドキッとしたけど…嬉しい動揺でした!



3/14㊦ ホワイト…デイ?

おつかいから帰ってきたやまさんが「今日はホワイトデーだったんじゃね～」と、お土産がコレ。燃え上がる愛を表現…ってこじつけられても微妙。



萬治香月

ばんじ かつき/主婦、時々司会業。山口県を中心にテレビ・ラジオCMのナレーター、リポーターとして幅広く活動中。夫(やまさん)と長女(5歳)・長男(1歳)の4人家族。山口市在住。

奈穂子の部屋

Naoko no Heya

子育て中のママを
お招きしての楽しいトーク。
今回のテーマは“ママが幼稚園で得たもの”。



津山奈穂子
つやまなおこ
山口県出身。フリーリポーター。yab「Jチャンやまぐち」をはじめ、テレビを中心に活動。2児の母として、子育てにも奮闘中。

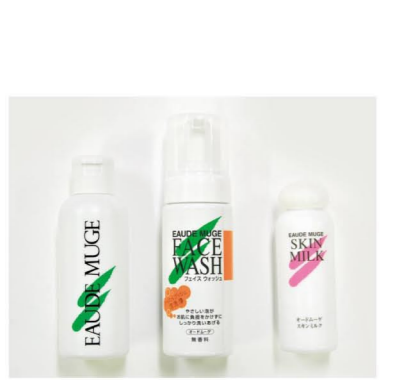
みさ 共通といえば、2人とも同級生と結婚しているんですよ。
奈穂子 ご主人は、学生時代からの友達なんですか？
みさ 私と主人は、中高の同級生なんです。付き合い始めたのは、高校のときからですけどね。
奈穂子 へー！じゃあ、結構長いお付き合いなんですね。ゆみえさんは？
ゆみえ 主人とは、20代のときにまたま再会して付き合うようになったんです。学生時代は全く仲良くなかったたので、二人で同窓会に行ったときは、同級生からの質問攻めで大変でした(笑)。
奈穂子 へー！もっと詳しく聞きたい(笑)！女性同士は、恋話とか特に盛り上がっちゃうんですね。
みさ こういふ他愛もない話をして、ストレス解消！
ゆみえ たくさん話してスッキリすれば、子どもにも主人にもちよっとだけ優しくなれるんだよね。
奈穂子 家族を幸せにするためには、自分も笑顔でいることですよ。

いつも笑顔でいることの大切さ

ゆみえ 笑顔って大切だと思う。幼稚園で、いつもニコニコして、誰にでも挨拶をしているお母さんがいるんだけど、やっぱりその人のまわりには、自然と人が集まるんだよね。
みさ 懂れるよね。あまり話したくないことですが、おふたりが仲良くないって、それって何だったんですか？
ゆみえ 子ども同士がすごく仲良くなって、それから自然と私たちも親しくなりました。
みさ 昨年の春、4人目を出産した直後に、子どもたちが水ぼうそうになってしまっって、通園が1ヶ月遅れたんです。子どもに友達ができるか不安でしたが、ゆみえさんの息子さんにも助けられました。
ゆみえ 息子は、年少のときから今の幼稚園に通っていたんですけど、気の合う友達がなかなかいなかったみたいなんです。でも、みささんのご長男とは、すごく気が合ったみたいで、すぐ仲良しになりました。
みさ もう、あの2人は本当に仲がいいよね。
ゆみえ 一緒に遊ぶようになってからは、先生にも「今までと目が全然違う」って言われるくらい(笑)。
奈穂子 運命的な出会いだったんですね！そうして、お子さん同士が仲良くなったことで、おふたりも打ち解けることができたんですね。
みさ 1ヶ月も経てば、お母さん同士も何となくグループになっていたりするでしょ。だから、私自身も友達ができるかどうか不安だったんだ。今だから言えるけど(笑)。
距離感を見極めながら接する
みさ 幼稚園には、最初の2日くらいは敬語を使ってたけど、すぐ使わなくなったよね。
ゆみえ うん。でも、私にとっては、それが良かったんだと思うよ。
奈穂子 敬語って、使い方によっては壁を感じてしまうこともありますからね。
みさ でも、あまり親しくないのに、なれなれしく話すとイヤがる人もいるから、気をつけたいよね。
ゆみえ そうだね。敬語をやるべきか、やめない方がいいのか、それを見極めるのって難しいよね。
奈穂子 その見極めって、どういふふうにされていますか？
みさ 私は、その人の雰囲気とか、話しかけたときの返し方とかで使い分けられるかな。
ゆみえ 年齢よりも、そういうところかもしれないね。
奈穂子 なるほど。でも、こうして年齢も性格も違う、いろんなお母さんと出会うことって、なかなかないので貴重ですよ。
ゆみえ 子どもがいるからこそだと思っ。学生時代や独身時代のときの交友関係とは、ちよっと違うかな。
みさ 独身や、まだ子どものいない友達に、「年齢が違うと話が合わないくない？」って言われることがよくあるけど、それは全然ないよね。
ゆみえ やっぱ子ども話とか、共通の話題がいろいろあるから、話が尽きないんだらうね。
とがなくても、会うといつも笑顔で挨拶してくれる人。誰に対しても同じ態度で接するのって難しいよ。
ゆみえ 私は人見知りするし、緊張すると上手く話せないから、そういう人は本当に憧れるな。
奈穂子 みんなと仲良くならなきゃ！話しかけなきゃ！って考えがちだけど、そう思うと構えちゃうし、失敗したら落ち込んじゃう。だから、まずは、笑顔で挨拶をするように心がけてみるといいかも。やっぱり、挨拶されて気分が悪い人なんていないですからね。

まわりのママから良い刺激をもらえる

ゆみえ 振り返ってみると、子どもが幼稚園に通うようになってから、いろんなお母さんにいろんなことを教わったな。
みさ 託児の資格を取るために勉強しているママ友がいるんだけど、その人に刺激されて、私も販売士の資格を取ろうと計画中。子どもが成長したら、以前勤めていたアパレルの仕事を始めたいなって考えてる。



みささんのコレ! /湯田の薬局で見つけたスキンケア商品。「薬局で手軽に購入できます。敏感肌の私でもピリピリする事なくさっぱり!無香料で、子供達の乾燥肌にも優しく使えるのが魅力です!」



ゆみえさんのコレ! /少しずつかかえない安全なこんにやくゼリー。「幼稚園のママさんに教えてもらいました。みんなが大好きで、お友達と遊ぶときは誰かが必ず用意してくるほどの人気です!」



みささん(光市出身)
6歳の女の子、5歳の男の子、3歳の男の子、1歳の女の子のママ



ゆみえさん(山口市出身)
5歳の男の子、3歳の女の子のママ



キッズ Kids Interview インタビュー



子どもたちに今、気になっているコト、流行っているもの、将来の夢、悩みなどなどをインタビュー。イマドキの子どもたちの意外? な一面が発見できるかも!?

新庄 清香ちゃん

小学5年生



—— **スイミングを始めたのはいつ?**
2歳のとき。お母さんと一緒にプールで遊ぶNAPの「があがあくらぶ」に入ったのが最初。3歳になってお母さんと離れて一人で泳ぐのが嫌で、一旦やめたんだけど、5歳のときからまた始めて、それからずっと続けている。
—— **どんな泳ぎ方が得意なの?**
一番得意なのはクロール! 平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライもできるようになったよ!
—— **すごいね! どのくらい練習したの?**
週1回、毎回1時間。練習の成果を試すバジテストがあって、決められた泳ぎ方やタイム内に泳げたら進級できるんだ。

—— **今はどんなことをしているの?**
一昨年から「元気ツズクラブ」に参加してる。立ち泳ぎや横泳ぎ、服を着たまま泳ぐ着衣水泳とか、海や川に転落したときに備える「安全水泳」を中心に学んでいるよ。シュノーケルやフィンな
—— **どんなところが難しい?**
クロールのバジテストのときは、蹴伸びの姿勢をキープするのが大変だった。5、4級の平泳ぎのときは、なかなかうまく泳げなくて、半年くらい練習を続けて、やっと合格できた。あきらめずに頑張って目標を達成したら、自分に自信がついたよ。

—— **とっても楽しそうだね。これからも続けていきたい?**
もちろん! ほかにピアノと英語も習っているけど、スイミングが一番好き! 学校以外の友達が増えたのもうれしい。

Dr. File 09

耳鼻咽喉科かめやまクリニック
院長 金谷 浩一郎先生



耳鼻咽喉科かめやまクリニック

● 山口市亀山町5-8
● TEL 083-901-5550
● 休診日/木曜午後・日曜・祝日

教えて!! Dr. Q&A

Q

喉の奥に白いカスのようなものが...

4歳になる息子の喉の奥に白いカスのようなものが出来ています。熱もなく、喉の痛みもないと言っています。風邪ではないみたいですが、このまま放っておいても大丈夫なのでしょうか?



A

無症状の場合、特に治療を行う必要はありません。

口の奥の両側には、アーモンドのような形に飛び出している部分があります。これは、一般に扁桃腺とよばれますが、現在の正式な医学用語としては口蓋扁桃といいますが、口蓋扁桃は、免疫に関係する臓器で、表面に陰窩とよばれる穴が多数あります。陰窩のなかには、多くの場合、扁桃腺とよばれる黄白色で粥状のものが入っているといわれていますが、これは通常表面からは見えません。
扁桃腺は、細菌や血液中の細胞、食物のカスなどが混ざったもので出来ています。この扁桃腺の量が増えると、扁桃腺の表面に白い塊として出てきます。これは、扁桃腺と区別して膿栓とよばれます。ご質問の「白いカス」は膿栓のことでしょう。膿栓自体は、多くの場合無症状で、特に治療を行う必要はありません。膿栓の出現に伴って、のどに違和感を感じたり、口臭が強くなる場合は、膿栓を吸引除去したり、陰窩の洗浄を行ったりします。根本的には、手術で口蓋扁桃を摘出してしまえば、膿栓はできなくなります。
しかし、単に膿栓ができてやすいというだけで他に症状のない場合に、手術まで行うかについては、ケースによって判断が分かります。どの程度になったら治療すべきか、また、どのような治療法が適切かについては、個々のケースで異なりますので、耳鼻咽喉科でご相談されると良いでしょう。

Q

娘のいびきが気になるのですが...

2歳になる娘が、寝ている時にいびきをかいています。いびきの大きさは気にならない程度なのですが、お医者さんに診てもらった方がいいのでしょうか?



A

いびきと平行して別の症状がある場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

小児でも成人でも、いびきは睡眠呼吸障害の一形態ということができ、無呼吸と深い関係があります。成人の睡眠呼吸障害には、いろいろな要因が関与しているのに対して、小児の場合はほとんどがアデノイドや口蓋扁桃(扁桃腺)の肥大によるものです。アデノイドや口蓋扁桃は、一般には、5、6歳くらいで最も大きくなり、その後は徐々に小さくなっていきます。しかし稀に、2歳くらいで極端に大きくなる子どももいます。
子供がいびきをかく場合、(1)いつも鼻がつまっていたり、(2)呼吸になっていないか? (3)いびきだけでなく、睡眠中に呼吸が止まることがないか? (4)夜間に目が覚めないか? (5)夜間に突然叫ぶなどがないか? (6)日中眠そうにしているか? (7)漏れ胸(胸の前がへこんでいる)など胸の変形がないか?などに注意します。いびきだけでなく、これらの症状がある場合には、一度、耳鼻咽喉科を受診されると良いでしょう。
いびきに無呼吸が合併していることが疑われる場合には、簡易睡眠検査を行います。これは、睡眠中の呼吸状態を調べるもので、自宅で簡単に行うことができます。
睡眠時無呼吸症候群と診断された場合の治療としては、アデノイドや口蓋扁桃の手術がありますが、3歳以下の場合、手術は慎重に検討される必要があります。

no.05

吉光 保高さん(31)

よしみつ やすたか
1980年生まれ。山口県出身・山口市
在住。美容師。奥様と悠時(はると)
くん(5歳)、瞬矢(しゅんや)くん(1歳)
の4人家族。

イクメン 図鑑



男の子2人の育児はいかがですか？
2人とも社交的な性格で、家の中はいつもにぎやかですね。最近ではテレビのヒーローものが大好きで、「戦い」ごっこが流行中(笑)。私が家にいる時は相手をしあって、一緒に遊ぶ様に心がけています。

「戦い」の相手はなかなか激しそうですね。
そうですね！でも、子ども達とコミュニケーションがとれる大切な時間だと思って、楽しみながら相手をしています。仕事柄、女性のお客様と接する機会が多く、ママ達の育児の悩みを聞くこともよくあるのですが、父親としてできることを自分なりに考えて、これからの育児に取り組んでいきたいですね。

どんな子どもに育って欲しいですか？
丈夫な体で健康に、そして人に優しく接することのできる、思いやりのある子に育って欲しいと思います。長男の名前「悠」の字には「心」が含まれていますが、思いやりの「心」を持ってください。という思いから名付けたんです。

将来2人とはどんな親子関係を築きたいですか？
2人ともそれぞれの家庭を作って、この家から独立して欲しいのですが、年に何度かは集まって、大事なことはじっくりと話し合える関係が築けたらいいと思います。そんな日を指して、今日も2人と戦います(笑)

イクメン大募集!

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介ください。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方▶右のQRコードを読み取って送信ください。
PCの方▶info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



でも...家事や仕事で多忙なママたち——。時間やお金をかけずにいつもの装いをお出かけ用にするにはどうしたらよいでしょう?



監修/河村 まどか
礼儀作法教室 ドルチェフィニッシングスクール
山口市秋穂東2596 TEL.083-984-2233 http://dolce-fs.net

県内唯一のフィニッシングスクールを平成16年に開校。美しい立ち居振る舞い(歩き方、美しい立ち姿、お辞儀の仕方、ご挨拶、お化粧のTPO、話し方)、テーブルマナー、日常マナー等のスクールでのレッスンの他、県内外の企業での接客マナー研修、講演、マナーコラムの執筆活動など幅広く活躍中。



親子で

カンタン

工作教室

☆葉っぱのたたき染めを作ろう

身近に生えている草や、咲き終えた花びらを使って簡単な染め物をしてみましょう。

用意するもの



作り方

1



①木板の上にラップを敷き、その上に葉っぱをのせます。

2



②染めたい位置に葉っぱを合わせて布をかぶせ、ずれないように片手で押さえながらかなづちでトントン叩きます。

3



③布の裏側に貼り付いた葉っぱを丁寧にはがします。

- 葉っぱや花びら (クローバーのようにやわらかい葉っぱの方がキレイにできます)
- 白い布(薄手のものを好きなサイズにカットしておく)
- かなづち ●ラップ ●下敷き用木板

4



完成!

色々な葉っぱや花びらを使い、1枚ずつ作業をして、お好みの柄に仕上げましょう。

※日当たりの良いところに置いていたり、洗濯したりすると、色落ちや変色することがあります。

[指導・協力] 楠松真実子先生(アトリエほっと) 山口市木町2-15 TEL083-921-3450