

カラーや装いで人生をもっと豊かに！

色のスペシャリストとして活躍する田村絵里子さん。自宅サロンでの個人向けファッションコンサルティングをはじめ、企業セミナーや専門学校の講師など、幅広く活躍されています。外見からは想像がつかないほどパワフルな彼女にお話を伺いました。



カラーの勉強を始めたきっかけは？
20代のころ、旅行会社に勤めていたこともあり、世界各国を訪れたのがきっかけです。石造りの建物が密集したヨーロッパの街並み、極彩色に溢れたアジアの街並み、それぞれの街並みに溶け込んだ人々のファッション。街を彩るさまざまな色に魅了されて、ファッションやインテリアなどの色彩について独学で学び始めました。

なぜカラーの資格を取ろうと思ったのですか？

山口に移住してしばらくは、主人の会社の事務を手伝っていましたが、この地で自分らしく生き生きと過ごすためには、一生の仕事として役に立つ専門スキルを身につけた方が良いのではないかと考えるようになりました。まずは、興味のあることから自分の可能性を探ってみようと思い立ち、フラワーアレンジメントやテーブルコーディネートなどの習い事に挑戦しました。学んでいくうちに、色はさまざまなシーンにおいて重要な要素であることを強く感じるようになりました。そこで、30歳までに色彩コーディネーターやパーソナルカラーアドバイザーといった色に関する資格を取得することを目標に、本格的に色の勉強を始めました。参考書を買って勉強したり、小倉の専門学校に通ったりと、出費がかさんで大変でしたが、将来のための投資と考えると、学ぶ意欲がさらに高まりました。

いつ独立しようと思われたのですか？

本格的に勉強を始めたときから、独立の考えはありました。当時、山口ではカラーコーディネーターという職業の認知度が低かったせいか、学校に通っていることを周囲に話すと、いろいろな業種の方から相談が舞い込んできました。一方、プライベートでは、完璧にこなそうとする性格が裏目に出て、子育てにストレスを抱えていました。唯一の楽しみは、子どもが寝ている間に行う調色の時間。絵の具を混ぜて、自分が思った通りの色を作って楽しんでいました。この作業は、後に

パーソナルカラー（その人に似合う色）を診断する上で、とても役に立っています。それに、きれいな色に触れることは、自分自身の癒しにもつながっていました。色の持つ力を体感したことで、この仕事なら一生続けられるという自信が深まり、33歳のときに独立しました。

最初のお仕事を教えてください。

以前フラワーアレンジメントを習っていた先生から声をかけていただき、お花屋さんで初めての講座を開きました。でも、経験値が低く、会話の引き出しを持ち合わせていなかったため、教科書通りのことしかお話できなくて、生徒さんの反応はいまひとつ…。色の楽しさを人に伝えるのはとても難しいなと思いました。今思い出しても赤面してしまう失敗談ですね（笑）。

独立されてみていかがでしたか？

カラーリストになりたてのころは、まだ子どもが小さかったので、個人のお客様を対象にした自宅サロンを中心に活動していました。カウンセリングや診断を行う中で、お客様の表情や意識がどんどん変わっていくのを実感しました。パーソナルカラーが分かっていくと、内面の輝きが一層増して自信につながっていくんです。こうした体験から、色の持つ心理的効果を意識するようになり、色彩心理のアプローチも取り入れ始めました。知らない土地での活動に不安はなかったのですか？

知らない土地だったからこそ、自己実現の気持ちが高まったでしょう。人脈の少ない山口という土地が、自分を奮い立たせてくれたのだと感謝しています。実力さえあれば、地方にいってもさまざまなことを県外に発信していけるはず。ハード

ルが高ければ高いほど、やり遂げたときの達成感は大きいと信じています。

その後の展開は順調だったのですか？

パーソナルカラーをご提案したお客様から、「自分に似合う色は分かっていたけれど、どんな服を選んでいるのか分からない」、「どう着こなしているのか分からない」といった悩みをお聞きして、カラーだけの診断には限界があることに気づきました。ファッションコーディネートで大切なのは、トータルバランスです。色だけでなく、素材やデザインも重要な要素は「ず」。そう考えていたとき、骨格を見ながらその人に似合うファッションの形や素材を導き出す「骨格スタイル分析」という考え方に出会いました。この診断方法をこれまでのパーソナルカラーに組み合わせれば、お客様により魅力的なご提案ができるはず。そう考えて東京の専門学校に通い始めました。

壁にぶつかったことで、対象がカラーからファッションへと展開していったのですか？

骨格スタイル分析では、人は3つの骨格タイプに分類されます。でも、実際には、枠に収まらない場合も出てきて、ここでも壁にぶつかっていました（笑）。そんなときに出会ったのが、パーソナルスタイルの創始者、政近準子さんです。彼女のブログや著書で「ファッションはSocial（公共）」というフレーズを目にして、求めていたのはこれだ！と直感しました。パーソナルスタイルってどんな職業なのですか？

パーソナルスタイルリストとは、トータルのファッションコーディネートやアドバイスをを行う個人向けのスタイルリストのことを指します。ファッションは、そのときの感情やその人の生き方も含めた自己表現ですが、出掛ける場所や目的、相手にどういう印象を与えるかといったマナーや公共の視点も重要になってきます。これは政近さんが提唱しているパーソナルスタイルリングの基本

的な考え方です。彼女が教えるパーソナルスタイルリストの養成校が開校されていることは知っていましたが、まだ子どもが小さいこともあって、なかなか踏み出せずにいました。養成校に通い始めたきっかけは？

母の病気がきっかけです。もともと私がカラーやファッションに目覚めた背景には、ファッションが好きで母の影響がありました。そんな母が数年前、病に倒れ、お洒落をする気力が失ってしまっただけで、その変わりぶりにショックを受けました。でも、ある日、買い物に出掛けたとき、彼女に似合う藤色のトップスを選んであげると、治療中にはなかった笑顔を見せてくれたんです。この出来事をきっかけに、ファッションを通じて社会に貢献したいという思いが強くなっていきまし

た。そんなとき、政近さんの「装いはギフト」というメッセージが心に響きました。ぜひ政近さんに学びたいと考え、彼女が創設したパーソナルスタイルリスト養成校に通うことを決心しました。育児や家事との両立は大変だったのでは？

家族の協力なしには実現できませんでした。特に、主人には感謝しています。近くに住む主人の両親や広島に住む両親にも随分助けてもらいました。子どもにもは常にかわいさを感じていて、う後ろめたさを感じていましたが、あるとき、娘がお友だちに「カラーコーディネーターになって、ママのお仕事を手伝いたい」と言っているのを耳にして、とても嬉しく思いました。それから、生き生きと仕事をしている姿を積極的に見せていくと前向きに考えるようになりました。これからの展開をお聞かせください。

カラーコーディネーターと名乗るためには、衣



Pale Lilac主宰 カラーコーディネーター・パーソナルスタイリスト

田村絵里子さん

Eriko Tamura

1976年生まれ。広島市出身・山口市在住。広島女学院大学卒業後、旅行会社に就職。2000年に結婚、神戸へ移住。2003年に山口へ移住。2007年出産。2009年にカラーコーディネーターとして独立、小郡にて自宅サロンを展開。A・F・T1級色彩コーディネーター（1級にて奨励賞受賞）、日本パーソナルカラー協会パーソナルカラーアドバイザー（認定講師）、骨格スタイル協会アドバイザー等の資格を取得。夫と小1の長女の3人家族。

ブログ

<http://ameblo.jp/palelilac-colorlab/>

お問い合わせ

palelilac_colorlab@yahoo.co.jp



小学校入学の準備

ピカピカの一年生になるために

希望する小学校の就学時健診を無事に終え、一年生気分が盛り上がっているお子さんが多いこの時期。小学校への期待感が高まっている今こそ、入学準備をスタートさせる絶好の機会です。

入学準備といっても、ただ必要なグッズを買いそろえることではありません。それまでの生活習慣を見直して、小学校生活を安心して迎えるための心構えも大切になってきます。

近年、小学校に入学したばかりの新一年生が、集団行動がとれない、授業中にじっと座っていない、先生の話を黙って聞けないなど、学校生活になじめない状態が続く「小一プロブレム」が問題となっています。こうした問題を解決するためには、小学校や幼稚園・保育園だけでなく、各家庭での協力が不可欠です。

小学校生活はこれまでの幼稚園・保育園での生活とは大きく異なります。確かな学力をつけることはもちろん、集団生活の中で自立心やコミュニケーション力、社会性といった生きる力を育てていくことが求められます。

そこで、小学校の先生たちが新一年生に望むことについてご紹介します。

新一年生に求められる5つのこと

1 あいさつ・返事ができる。

あいさつや返事は、学校生活だけでなく社会生活のマナーです。あいさつや返事ができるようにすると、毎日が気持ちよく過ごせるだけでなく、学校でお友だちや先生とのコミュニケーションもとりにやすくなります。そのために、日頃から家庭内で「おはようございます」「いただきます」「行ってきます」など、あいさつを習慣づけることが大切です。また、ご近所や地域の人にあいさつをすることは、マナー面だけでなく、防犯対策にもつながるので効果的です。

2 自分のことが自分でできる。

小学校では、自分のことは自分ですることが基本となります。体育の時間や身体測定など、服を着替える機会がたくさん出てきます。自分で着替え、脱いだ服はきちんとたためるようにしなす。また、持ち物の管理や片付けも大切です。ランドセルや帽子、文房具などは、整頓して所定の場所に片付けることが求められます。

3 名前の読み書きができる。

持ち物を管理するためには、自分のものと他人のものを区別する必要があります。そのためには、自分の名前が読めることが必要です。また、テストやプリントなどには、必ず自分の名前を書きま。今のうちから、名前やひらがなの読み書きができるようにしておくことが安心です。

4 きちんとした意思表示ができる。

集団生活においては、「トイレに行きたいです」「お腹が痛いです」といった、自分の意志や感情を言葉で伝えることも大切です。

5 自分の身は自分で守る。

それまでとは違い、小学校では子どもだけで登下校するようになります。安全に登下校するため、前もって親子で通学路を歩いて、交通ルールを確認しておくことが安心です。その際、見通しの悪い場所や信号のない横断歩道といった危険箇所も、チェックしておきましょう。また、荷物が入ったランドセルを背負って登校するには体力も必要です。早いうちから体力づくりに励みましょう。

ご家庭で取り組んでほしいこと

【入学前までに】

●入学に喜びと期待をもたせましょう。

お子さんが小学校生活を楽しみにできるように、「昼休みにはお友だちと遊べるよ」「給食が楽しみなだね」などと話して聞かせましょう。「そんなことでは小学校には上がれないよ」「小学生になるんだからしっかりしないとダメよ」「先生に叱ってもらおうよ」といった言葉はNG。子どもにプレッシャーを与えるのはやめましょう。

●早寝・早起き・朝ご飯・朝うんちなど、規則正しい生活リズムをつくりましょう。

小学校に上がると、毎日の生活リズムが大きく変わります。家族みんなで協力しあって、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。食事も生活リズムの一つです。朝ご飯は、子どもの成長を促すだけでなく、勉強への集中力にもつながります。また、一日を気持ちよくスタートさせるために、毎朝の排便習慣も大切です。

●泥遊びや調理など、汚れることや危ないことも含めて、さまざまな体験をさせてみましょう。

失敗から学ぶことは多いものです。子どもの「や

【入学後に】

●当分の間は、宿題・提出物・持ち物などに、保護者が気を配るようにしましょう。

入学してしばらくの間は、宿題や持ち物の準備は子ども任せにせず、子どもと一緒に親がチェックするようにしましょう。

●子どもとのスキンシップを大事にし、しっかりと話を聞いてほめるようにしましょう。

新しい環境に不安を感じるお子さんも少なくないはず。話を聞いてあげたり、抱きしめたりといっ

りたい」気持ちや尊重して、保護者が見守る中で、さまざまな体験をさせてみましょう。

●衣類をきちんとたたみ、物を決められた場所に片付けさせましょう。

着替えや片付けなど、自分の身のまわりのことを自分でする習慣を身につけておくと、入学しても自分から進んで行動できるようになります。

●正しい箸の持ち方や、鉛筆の持ち方を覚えさせましょう。

学校では、正しい箸の持ち方や鉛筆の持ち方を、一人ひとりゆくり指導する時間は、なかなかとれません。正しく使えるようになるまでには、ある程度時間がかかります。入学前から各家庭で練習しておきましょう。

たスキンシップは、子どもの心の安定につながります。また、頑張った努力をしっかりほめるようにして、子どものやる気を引き出しましょう。

●保護者同士での情報交換を大切に、横のネットワークを築きましょう。

親同士で子育ての悩みについて語り合い、学び合うことで、家庭の教育力が高まります。PTA活動や学校行事などを通じて、保護者同士のコミュニケーションを深めましょう。

●子どもの前で先生の悪口を言わないようにしましょう。

学校生活の基盤となるのは、先生と子どもとの信頼関係です。この信頼関係を損なわないように何か意見や問題があれば、先生に直接伝えるようにしましょう。

●お互い様々の気持ちで集団生活を送るようにしましょう。

子ども同士のトラブルが起きたときは、一方的に相手を責めず、お互い様の精神で解決するようにしましょう。

子どもは、親の言うことは聞かなくても、親のすることは真似するようになります。まずは、親がお手本となるように気をつけましょう。



ランドセルの選び方

学習机の選び方

小学校入学を控え、ランドセルを選ぶときに、何を基準に選びますか？もしくは、何を基準に選ばれましたか？

小学校の6年間使うことになるランドセルです、子どもの好きな色やデザインだけで選んでいいのかな？と安い買い物ではないだけにどんなものを選んだらいいのかわかりません。みなさん興味のあるところではないでしょうか。

そんな時は、次にあげる6個の項目で、みなさんの「ランドセルを選ぶ基準」をつくらせてみてはいかがでしょうか。カラー・デザイン、材質、重さ、耐久性、収納力、安全性、これらの項目を一つ一つ具体的に紹介していきます。

3 重さ

かつてはメーカーや仕様によって重さに差がありました。最近では、1000グラム前後が一般的となり、大きな差はなくなりました。ベルトや背当て部のフィット感で選ぶことをオススメします。



Q 軽く感じるランドセルのポイントは？

- ① 体の重心に近い＝密着している
- ② ランドセルの位置が高い
- ③ 左右にグラグラしない

1 カラー・デザイン

最近では、子どもたちの好みのデザインを選ぶ方が多くなっています。女の子好きに、側面へ刺繍を施したり、最近では男の子用に力を入れ、カッコ良くスポーティなデザインもあります。カラーは、昔に比べて多色となり、特別目立つ色はないので、選択肢は広めにしましょう。

Q ランドセル、何色が人気ですか？



- | | | |
|----|------|------|
| 1位 | ピンク | ブラック |
| 2位 | パープル | ネイビー |
| 3位 | セピア | ブルー |
| 4位 | レッド | ブラウン |

※リビンスタネダ Zakka Shop & 調べ

4 耐久性

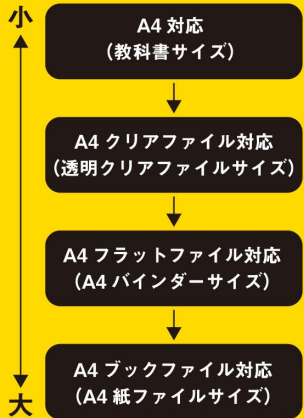
ランドセルの修理を経験している人は思いのほか多いようです。壊れたときの対応はしっかり確認しておきましょう！

- Check 1 保証年数と保証条件をチェック
- Check 2 代替品を借りられるかチェック
- Check 3 万が一保証書をなくした場合の対応をチェック

5 収納力

ランドセルに入れる学習用品は、教科書やノート以外にも、いろいろあります。

基本的には、A4サイズの教科書やノートが入る大きさになっていますが、A4サイズのプリント用クリアファイルやフラットファイルは、ひとまわり大きく作られていて、入らない場合があります。最近では、このA4フラットファイルが入るサイズが主流になってきていて、人気があります。



6 安全性

反射板は、帰宅時間が遅くなった暗い道でも、車のライトなどを反射して光り安心です。テープやビヨウとしてランドセル本体についているものや、キーホルダータイプ、シールタイプもあります。女の子向けのランドセルでは、刺繍系そのものが反射体になっているものも多いです。

防犯ブザーは、いざという時に操作しやすいよう、肩ベルトの手の届きやすい位置につけましょう。ほぼ全てのランドセルの胸元ベルトに専用の金具が付いています。

先輩ママの声 (ランドセル・学習机編)

《ランドセル》
小学校6年間を考えて。

6年間使うことを考えて、デザインはシンプルで飽きのこないもの、汚れや雨に強く軽いカラーリングを選びました。収納もA4サイズが入る物にしました。

《ランドセル》
とにかく「軽さ」を重視。

家から小学校まで歩いて1時間くらいかかるため、とにかく「軽さ」を重視しました。色は悩みましたが、無難な赤色に、色合いが何種類もあり暗い中でも見えやすい明るい赤にしました。

《学習机》
スペースをとらない折りたたみ机。

家に、大きな机を置けるスペースがないため、折りたたみ机を購入しました。子どもが使わなくなったら、私のミシン用机として使おうと思っています。

《学習机》
長く使える、オンリーワン机。

子どもに合った机にしたいと思いついた、オーダーメイドの学習机にしました。大人になってからも使えるような工夫も入れ、長年使えるオンリーワンの机を作ってもらいました。

学習机の種類

小学校に入学して「番変わるの」は、「宿題」があることではないでしょうか。子どもの学習への理解を深め、家庭でも学習する習慣をつけたりすることを目的としたものです。

学習机は、子どもが正しい姿勢で、集中して勉強できるように配慮された子どものための家具です。本棚や引き出しがついていて、学習するだけでなく、どうしたら使いやすく整理できるかということを考えるきっかけにもなり、整理整頓することを自然に学ぶこともできるのではないのでしょうか。

選ぶポイント

- **デザイン**
ナチュラル、デコレーションできるプリンセスデスク、スタイリッシュ、カントリー調などいろいろなデザインのデスクがあります。
- **天板のサイズ**
主に幅100〜120cmが主流となっています。より、幅の狭い平机もあります。
- **棚の有無や個数、引き出しの数や大きさ**
教科書や本、ペンやハサミなど細かい物を収納するスペースをチェック。
- **照明の有無**
近年は、ほぼLEDの照明となり、明るさ調整の有無や細かい設定ができるものもあります。
- **汎用性のあるものか**
リビングに学習机を置くことが多くなり、サイズやデザイン性・長年使える平机がオススメです。

棚つきデスク



机の上に棚がついているタイプです。上置の棚部分は、ハイタイプとロータイプの高さがあるものや、高さ調節できるものがあります。昔ながらのベイスックデスクで、スペースを取らず、根強い人気があります。

昇降デスク



高さ調整ができ、身長に合わせて姿勢よく使用できます。コンパクトなので、置く場所を選ばず、リビングなどにも置けます。

システムデスク



ベッドと机、棚などを狭い場所に全て置けるようにセットデザインされた省スペースタイプです。狭い部屋やきょうだいでひとつの部屋を使う場合に向いています。

組み替えデスク



机、棚、引き出しがそれぞれバラバラにして置くこともできて、組み合わせ方によって色々な型で使用できるマルチデスクです。大きくなってからの部屋の模様替えも楽です。

平机



机の上に上置の棚がないタイプです。シンプルなデザインでパソコンデスクとしても使え、大人になってもそのまま使うことができます。

ライトニングデスク



机の天板の部分が収納できるので、場所を取りません。天板が蓋になっているタイプと引き出すタイプがあります。

素材	カラーデザイン	重さ	耐久性	特長	価格
クラリーノ (人皮革)	バリエーションが豊富	軽い	水に強い 引き裂きに弱い	型くずれしない 汚れにくい	安価なものからある
牛革	選択肢が少ない	少し重い	傷に強い 引き裂きに強い	丈夫で 風合いがある	高い

2 材質 (素材)

ランドセルに使われる主な素材は大きく2種類あります。それぞれに特長があり、耐久性や仕様は商品ごとにも違うので、基本情報として確認しておきましょう。但し、ほとんどのメーカー品は、現在、人皮革が主流となっています。



防犯ブザーは、いざという時に操作しやすいよう、肩ベルトの手の届きやすい位置につけましょう。ほぼ全てのランドセルの胸元ベルトに専用の金具が付いています。

パパッとレシピ

料理が苦手なパパでもカンタンに作れる！
おいしいレシピをご紹介します。

今回のレシピ さつまいものサラダ



材料 (4人分)

- さつまいも…1本
- ① 生クリーム…100cc
- ② シナモン…少々
- ③ ブラックペッパー…少々
- ④ 自然塩…少々
- ベビーリーフ…適量

作り方

- ① さつまいもを一口大にカットし、やわらかくなるまでゆでる
- ② ボウルにさつまいもを入れ①を加えてざっくり混ぜる[甘味が足りないようなら蜂蜜(分量外)を小さじ2加える]
- ③ 器にベビーリーフ、さつまいものサラダの順に盛り付ける



レシピ協力
教室と小さなパン屋さん **petit lab Bakery**
(工房) 美祢市大領町東分1567-2

《パン販売10:00~売切次第終了》●サンボヤ(山口市後河原163)不定期/●ソニーズマーケットプレイス(山口市中市町3-6)毎月第2木曜日/●みどりの丘歯科医院(下関市王司上町1-8-18)毎月第3火曜日/●工房は不定期
★ 出店・パン教室・イベント参加などブログやFacebookで更新中!

学習イスの選び方

子どもが勉強するためのイスは、長時間疲れずに集中できることが大切です。最適な学習イス選びのポイントの代表的なものを紹介します。

- 長時間正しい姿勢で座れること
- 自然と腰をかけて正しい姿勢を保っているかが大切です。正しい姿勢は体に負担をかけず、腰の曲がった姿勢で長時間座っていると猫背の原因になったり腰痛の原因になります。

学習イスの種類



写真: KOZUMI 昇降デスク用木製チェア / 写真: KOZUMI ジェットファンチェア / 写真: KOZUMI 木製ステップチェア

- 成長に合わせて調整できるか
- 長期間使うものなので子どもの成長に合わせてイスも調整できるものを選びましょう。
- フィットして座り心地のよいもの
- 座り心地も、疲れないために大切なことです。座面や背もたれは、クッション性の良いものがオススメです。子どもの判断も参考にするといいでしょう。

木製イス

高級感のある天然木製タイプのイスです。最近のものは、座面の色・柄が選べるものが多く、本体のデザインやお好みに合わせて、さまざまな種類から選ぶことができます。高さ調節もでき、イス背面下にはランドセルが収納できる棚が付いているのが一般的です。

ガス圧チェア

その名の通り、ガス圧式でカンタンに昇降調節ができる、コロ付き回転イスです。素材もファブリック、合皮、本革と多種類あり、色・柄も豊富です。子どもの転倒防止にコロが動かなくなる、コロストップバーや回転止めなどの機能が付いているものもあります。

昇降チェア

高さ調節のできる昇降デスク専用のチェアです。通常の学童イスよりも低い位置を設定でき、姿勢良く使用できます。



先輩ママの声 (学習イス編)

長く座っても疲れない。
学習イスは、長く座っても疲れず、クッション性のあるものにした。大人になって使える用、上下の調整ができるイスにしたので、ずっと使えそうです。

折りたたみイスで部屋スッキリ。
学習机と併せて購入したのですが、今は子どものサイズに合わないで座布団で調整しています。折りたたみのイスなので、使わない時は、カンタン収納で部屋はスッキリ!

子どもの座りやすさを中心。
子どもの座りやすさを中心に選びました。背もたれがしっかりフィットして、足がぶらぶらしないように調整できる、移動式のイスにしました。

小学校では購入していません。
小学校入学では、購入しませんでした。家では、正座をして宿題などをするので足がしびれると言われる事が度々。中学校に入学する時には、購入しようと思います。

食事と学習兼用で使えるタイプ。
ダイニングテーブルで、食事をする時にも使える学習イスを購入しました。足置きが付いていて姿勢よく座れ、大きくなって使えるようなタイプです。



●取材協力・監修
リビズタネダ Zakka Shop & 山崎辰一
山口市黒川464
Tel.083-921-8555
http://www.and-taneda.jp



●取材協力・監修
山口市教育委員会 社会教育課
山口市中央5-14-22
Tel.083-934-2865



イクメン File

子育て奮闘中のパパにお話を聞きました。



パパになったと実感したのはいつですか?
二人とも立ち会い出産を経験したので、生まれた瞬間にパパスイッチが入りました! 命が誕生する瞬間を目の当たりにしたという感動と、父親になれたという実感が、涙が止まりませんでしたね。パパになってから何か変化はありましたか?
仕事に対するモチベーションが上がりました。家族がいるから頑張れるのだと実感しています。また、子どもの生活リズムに合わせて、早寝早起きをするようになりました。早朝、子どもに起こされて、一緒に散歩に出掛けたり、体操をしたりと、健康的な生活を送るようになりましたね。それに、休みの日は家族みんなで出掛けることが多くなりました。長い人生の中で子どもと一緒に過ごせる時間は、ほんのひとときです。だから、子育てには積極的に参加して、今しかない時間を大切にしたいと考えています。たまに自分一人になることがあると、何をしたいのかが分からず、寝てしまいます(笑)。

パパが子育てで心掛けていることは?
何事も楽しむことが一番です!一緒に遊ぶときは、子どもと同じくらい自分も楽しんでます。一緒にいろいろなことを体験することで、初めてできたときの嬉しさや楽しさを共有したいと思っています。それから、愛情が伝わるように、ギュッと抱きしめたり、膝の上に乗せたり、スキンシップも大切にしています。下の子が生まれてすぐの頃、上の子が嫉妬することがありました。だから、余計に上の子をかまってしまうやなくてという意識も強くなりました。また、子どもが泣いたり、駄々をこねたりしたときは、「どうしてほしいの?」と聞き、自分の気持ちを言葉で伝えられるようにしています。



1985年生まれ。防府市出身。在住。会社員。妻の瑛美維(えみい)さん、2歳の譲(じょう)くん、1歳の樹梨(じゅり)ちゃん、実母の5人家族。

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パパを募集しています。自薦・他薦は問いません!あたるの周りの「イクメン」をご紹介します。
件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入のうえ送信してください。右のQRコードを読み取るか、info@mamatoko.com に送信ください。

教えてドクター

今回のテーマ
ノロウイルス



保育園、幼稚園や学校内では共有物も多い上に子どもは手洗い徹底などの予防対策が取りにくくて、二次感染や集団感染が起こりやすいんですよね。

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間

症状は突発的な吐き気、嘔吐

発熱は一般的に軽度(37～38℃)



食べられなくても水分補給!

食欲がなくても体重1kgあたり50ml以上の水分を4時間で摂取させます



経口補水液
(食塩とブドウ糖を混合し、水に溶かしたもの)
湯冷まし・麦茶・番茶

下痢症ウイルスに對し有効な治療法は無いので、食事療法で対応しましょう



※体重10kgの場合、4時間で500mlが目安

吐き気がひどい時は小さじで少しずつあげてね

家族感染に注意!

対策1 手洗い第一

流水で15秒～30秒しっかり手洗いを行いましょう。石鹸の使用も効果的です。タオルの共用はせず、個人使用にするかペーパータオルを使い捨てましょう

対策2 嘔吐物や便の処理

必ず手袋をし、次亜塩素ナトリウムを0.1%の濃度(1ℓの水に対し20ml)に希釈した消毒液で拭き取ります。汚物は密閉して捨てます



次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を希釈して消毒しましょう

アルコール消毒は効果ありません!

対策3 お風呂に入る順番を変更

下痢をしている人は一番最後に入るようにしましょう。浴室全体を毎日清掃しましょう

対策4 調理と食事

調理器具は熱湯消毒(85℃で1分以上)または0.02%の濃度(1ℓの水に対し4ml)の次亜塩素ナトリウムで消毒。食品は十分に加熱します

対策5 洗濯物も分ける

嘔吐物で汚れた布団や衣類は熱湯や漂白剤で消毒し・日干し・アイロンがけをすと安心。

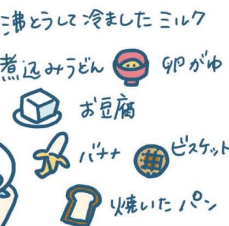
どこにウイルスが潜んでいるかわからないから色んな物を消毒しないといけないのね



食器用スポンジを消毒しなっちゃ!

回復してきたらこんな食事がオススメ

揚げ物やハンバーグなどの脂っこいものは避けてあげましょうね



監修



小泉 小児科
院長 小泉 明 先生

- 住所/ 山口市大市町3-51
- 診療科目/ 小児科・アレルギー科
- Tel/ 083-922-0009
- 休診日/ 土曜日午後・日曜日・祝日・盆・年末年始

調理や食事の前、トイレを使用した後は、必ず手洗いをしましょう。嘔吐物や便を処理するときには、素手で触れずに、使い捨てのマスクや手袋を着用し、汚物が飛び散らないようにビニール袋に密閉して捨てましょう。汚れた下着や床などは、家庭にある塩素系漂白剤を希釈して消毒すると効果的です。また、魚介類や二枚貝を生で食べることで感染する場合もあるので、十分に加熱してから食べましょう。

ノロウイルスに直接効く特効薬はありません。治療には下痢や吐き気などの症状を軽くする対症療法が行われます。一般的に、症状は数日で回復しますが、糞便中には一週間程度、長くて一か月以上にわたってウイルスの排出が続きます。そのため、二次感染をしないことが予防の大原則です。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬場に流行する傾向があります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、少量でも感染します。原因として、感染者の便や嘔吐物に触れた手指を介してウイルスが口に入る場合や、乾燥した便や嘔吐物から浮遊したウイルスを吸い込む場合などが考えられます。

家族でノロウイルスによる二次感染を防ぎましょう。

ノロウイルス