



アンガーマネジメントで 笑顔の輪を広げたい。



ときに家庭や職場で誰しも抱く「怒り」の感情。実は、この怒りとうまく付き合う方法があるのをご存知でしたか？ 怒りの対処法であるアンガーマネジメントを広めるため、昨年、「coco-emi(ココエミ)」を立ち上げた小林洋子さん。明るい笑顔と穏やかな口調が印象的です。怒りんぼうの自分をちょっとでも改善できるかも…そんな密かな期待を抱きつつ、小林さんにお話を伺いました。

アンガーマネジメントを学んできたきっかけは？

あるセミナーでアンガーマネジメントの存在を知り、研修に参加したのがきっかけです。母親になつてから、虐待や体罰、いじめといった事件をテレビや新聞などで目にするたびに、なんだか他人事とは思えず、胸を痛めていました。私自身も、泣き止まない我が子にイライラしたり、忙しいとつい怒ってしまったり…。周りのママたちにも同じような経験があると聞いて、共感を覚えしました。それに、次女が幼稚園に通い始めて時間に余裕ができたこともあり、何か社会のために貢献できることはないかと模索していた時期でもありました。そんなときに出会ったのがアンガーマネジメントでした。これなら、子どものため、社会のためという2つの思いを同時に果たせるのではないかと考えて、資格取得と同時に、県の女性創業

セミナーWITTY山口を受講し、「coco-emi」を立ち上げました。

アンガーマネジメントとは？

イライラや怒りの感情をうまくコントロールするためのトレーニング方法です。自分がどんなときに怒りを覚えるのかを分析し、カットとなったときに次の行動をストップさせるにはどうすれば良いのかといった有効な手立てを学びます。これは、1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングで、近年、日本でも、家庭や職場の人間関係をより良くするために多くの人が学んでいます。

人には、それぞれ「こうあるべき」という理想がありますよね。でも、この理想は人によって違うため、自分の理想と相手のそれにギャップを感じたとき、人は怒りを覚えます。この怒りをうまくコントロールするには、「怒るべきこと」と「怒らなくていいこと」の線引きをすることが大切です。ポイントは、怒ったことで罪悪感や後悔を感じるかそうでないか。怒りのメカニズムを知り、「べき」の許容範囲を広げることで、より良い人間関係を築くことができます。

主な活動内容を教えてください。

アンガーマネジメントを知っていただくための入門講座、ママ向けの講座やお子さんを対象にしたワークショップ、企業研修などを行っています。特に、ママ向けの講座は、ありがたいことにすぐに満席になることが多いです。受講された方からは、「気持ちが悪くなった」「知って良かった」などは、「うれしいお声をいただいています。9月からは、女性創業応援やまぐち株式会社への支援を受けながらさらに活動を広げていきます。受講された方からは、イラつとした時に自分の思いを伝えることに躊躇してしまうという話をよく耳にします。どんな時にどんな言葉を使えば、周囲とよりよい関係を築けるのか、相手に自分の気持ちを的確に伝えられるのかといったコミュニケーションの部分も深く勉強していきたいです。



coco-emi 代表
小林洋子さん Yoko Kobayashi

1978年生まれ。大分県出身、山口市在住。山口大学を卒業後、株式会社テレビ大分に入社。5年間アナウンサーとして勤務。結婚を機に退職し、山口市へ移住。プライダルやイベント等の司会を行うフリーアナウンサーとして活躍。夫と6歳の長女、4歳の次女の4人家族。

子育て中のママに一番伝えたいことは？

怒りは人間に必要な喜怒哀楽の一つ。だから、怒っていけないわけではありません。但し、怒り方が重要です。「昨日もそうだったよね」と過去のことを引つ張り出して怒ったり、「なぜ？」と問いつめるのはNG。よくなかった行動を怒り、「どうすれば良かったと思う？」と一緒に考え、より良い行動に導くことが大切です。

ご自身の子育てで大切にされていることは？

将来、人ときちんとコミュニケーションがとれる子に育ってほしいと思っているので、日頃から「ありがとう」や「ごめんなさい」といった自分の気持ちを言葉で表現できること、他人に迷惑をかけるないことを言い聞かせています。

これからの目標をお聞かせください。
より多くの人にアンガーマネジメントを知っていただきたいですね。子育て中のママや働く女性、子どもと関わる職業の方、子どもたちにも広めたいと思っています。そのためにも、アンガーマネジメントキッズインストラクターを養成し、地域全体に浸透させていきたいと考えています。

- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター
- アンガーマネジメントキッズインストラクター



子どもの絵画と造形



お絵描き
 や工作といった子どものあそびは、子どもの豊かな感受性や創造性、さらには自己肯定感を育む、とても大切な活動です。親として、子どもの絵画・造形活動にどのように関わっていけば良いのか？上手な褒め方とは？そして、親子で一緒に創作活動を楽しむ方法は？…気になるアレコレを、美術保育の専門家で山口芸術短期大学の講師、森下先生にお話を伺いました。

造形表現の意味

子どもは満1歳前後になると、手にモノが持てるようになり色や形、素材に変化を加えながら「あそび」を楽しむようになります。描くことと言うと、2歳頃までは、なぐりがきのように見えるたどたどしい点や線あそびですが、次第になめらかな線が描けるようになり、3歳前後には丸が描けるようになる子どもが増えてきます。また、作ることにスタートは、モノをもてあそぶことから始まり、紙をやぶる・裂く・ちぎる・もむ・丸めるなど、手を使った基本的な操作行為を楽しむようになってきます。

子どもたちは、こういった造形表現活動を通して自分の周囲を把握・理解しようと挑み、その過程の中で獲得した感覚や知識・技術が、さらに子どものイメージを広げ、表現を豊かにしていきます。そして、認知機能や運動機能といった心身の発達や、日常生活体験の充実などと相互に関連しながら、子どもの世界はますます膨らんでいきます。

さらに、子どもの絵画・造形活動は、自分に内在する能力へ自信をもち、表現できる力を育むのにとっても重要です。生活の中で感じたり考えたりしたことを、自分なりに色や形に表し、その表現が周囲が受けとめてくれる経験を重ねることで、自己肯定感（自分自身を認めること）が生まれ、その延長で他人を認めることができるようになります。また、自分の表現を受け止めてもらえる安心感、また、「自分は世界に受け入れられている」という安心感につながり、特に0〜1歳児の頃の子どもたちは、造形遊びを通して「自分は生きる主体として自分なりに感じているのだ」「自分の意思を行動で表しているのだ」という生きることそのものへの意欲的で積極的な基本的姿勢を育みます。

造形と心身の発達

絵から見えてくる心の声
 子どもの描く絵から、子どもの心の様子や、発達段階を見ることが出来ます。幼児期の線あそびの頃、色がつく発見を楽しむ段階から、肩・腕の発達に伴い滑らかな線を描くようになり、さらに、長い・短い、大きい・小さいなどの比較ができるようになり、未来を予測する思考が身に付いてくる3歳前後には、丸が描けるようになります。その後、描いた形に「ドングリ」や「ママ・パパ」といったイメージを当てはめるようになり、最終的には頭の中にあるイメージを描く、という段階に進みます。



丸が描けるようになった頃の表現 (2歳7ヶ月)



◀ なぐりがきのような点や線あそび (1歳2ヶ月)

しかし、何かのきっかけでこの段階をさかのぼることがあります。丸が描けていたのに、なぐりがきのような線に戻る。といった後退が見られたときは、子どもの心に何らかの不安定があると考えられます。大切なのは、後退をしっかりと無理に丸を描かせたりするのはなく、なぜ不安定になったのか、その原因を考えてフォローしてあげることです。それが解決すれば、絵は自然と元に戻ります。

幼児のお絵描き（線あそび）をするときは、ママやパパがゆったりとした雰囲気を作っておいて、子どもが安心を感じられるようにしてあげましょう。どんなにゆったりとした雰囲気を作っても、子どもが速い線や、ぐじぐじした線を描いて不安定なときは、注意して見てあげてください。

大きな変化が見られる3歳児の絵



人物のように見える表現 (2歳11ヶ月)

3歳になってくると人物らしきものを描いたり、意図的にイメージをもって形を描くことができる子どもが増えてきます。しかし、大人には人物に見える絵でも、子どもの中ではドングリであったり、ぶどうであったり人物以外のものであることも少なくありません。大人が勝手に人物表現と決

めつけて、「ああ描いて」「こう描いて」と指示を出すのではなく、あくまでも子どもから出て来たものを的確に理解し、関わるのが大切です。そのためには描きっぱなしにしたり、単に「上手だね」で終わらせるのではなく、描いたものについて子どもとお話をしながらしっかり受け止めて認めてあげることが、この時期のポイントです。

この頃は個人差が大きく現れてくる時期でもあります。他の子と比べてまだ丸が描けなかったり、人物らしきものが描けなかったりする場合に、必要以上のプレッシャーを与える必要はありません。絵あそびは、できないことをできるようにさせるのではなく、できるようにしたこと、できることを「より集中して丁寧に」「よりのびのびと」できるようにとの意識をもちましょう。また、その子なりの変化に目を向け、一緒に喜んであげてほしいと思います。

汚れることの大切さ



「汚れる遊びはさせたくない」と言う方もいるとは思いますが、壊す、汚すなどの活動も、幼児期に大切な活動の一つです。幼児期に汚れる活動を満足するまでした経験が無いと、その活動衝動が大人になって出ることもあり、大人が見守れる幼児期に、子どもの汚れる喜びや満足感を受け入れ開放的なあそび

を経験させてあげましょう。もちろん、その際は汚れても良い服装も準備してあげましょう。汚れたら手を洗ってキレイにする、服を洗ってキレイにするなど、キレイになる気持ち良さを感じさせることも大切です。また、幼児期に粘土や土・砂などの外界の色々な素材に触れることは、多様な刺激を脳へ送り、自分で考えてモノを作るという創造性に広がりを与えてくれるでしょう。

褒め方のポイント

描いた絵について褒めるとき、よくやっしてしまふ落し穴は「上手だね」と褒めることです。子どもは、絵で感動を伝えたり何かをお話したいから描いたのに、大人の「上手だね」の一言で、話が終わってしまいます。また、褒められてすぐのうちは得意になって描くことに一生懸命になりますが、すぐにやめてしまいます。それどころか、「上手なのが良いこと」という感覚は、「(下手だから)絵を描くのは嫌い」ということになりかねません。絵を描くということは、思いを表現(表出)することです。そして、その表現を通じてコミュニケーション(自己伝達・他伝達を含む)をする喜びでもあります。

褒めるときは、時と場合によって使い分ける必要がありますが、なるべく子どもの心が表れた部分に関して褒めてあげると、安心感と自信を感じて、集中して絵でお話ししてくれるのではないのでしょうか。そう考えると、「褒める」という意識だけでなく、認め、受け止めて、やりとりをする意識を持つと良いかもしれません。そういった経験から造形表現を大好きになってくれれば、造形表現で育つ力はどんどん伸びていきます。うっかり「上手だね」と褒めてしまっても、その後には次のようなことを具体的に褒めてあげると良いでしょう。

「ここがよし」で褒める

- こ** 個性的な絵(創造性を褒める)
 - 「よく考えたね」「とってもきれいな色で描いたね」「世界にひとつだね」
- こ** 心がこもっている絵(誠実さを褒める)
 - 「一生懸命描いてくれたね。ありがとう」
- が** 画面内容が豊か(内容を褒める)
 - 「たくさん描いたね。これは何?(何してて何と何とあるの?)」
- よ** 喜びがいっぱいの絵(感動を褒める)
 - 「よく見つけたね」
- し** 焦点がはっきりしている絵(集中力を褒める)
 - 「よく頑張っているね、良いよ」「●●がうれしかったんだね。良かったね」

最後に：
 子どもの絵は「見る絵」ではなく、「聞く絵」だと言われます。言葉ですべてを伝えきれない子どもにとって、絵で表現することは親や好きな人に対して何かを話しかけたいというコミュニケーションの手段です。絵を通して、子どもと向かい合っけてゆっくりお話をしてみてください。

監修
 山口芸術短期大学 講師
 森下 嘉昭 Yoshiaki Morishita

profile
 保育学科講師。専門分野は美術教育、保育造形表現。日本保育学会所属。「当たり前のように思っていることは、本当はすごいことがたくさんある。子どもを見る目、子どもの造形を見る目は、それを見つけて出す目であってほしい」との思いで学生の指導に当たっています。

出典：「保育の中の造形表現」著者：林健造/岡田ケイ吾

落ち葉のネックレスづくり

先生の思い出もカタチにする

あそんでみよう

2歳以上



出かけた先で拾ったものを、飾って楽しめるカタチにすると、見るたびにそのときの出来事が蘇りますよね。一緒に出かけた家族と共通の思い出話ができ、次に出かける時がもっと楽しみにになります。何気ない葉っぱにもいろいろな色や形があることに気づいたり、手触りを楽しんだり、何に見えるかな?と想像しても面白いですね。親子でしっかりお話ししながら作ってみてください!



用意するもの

- 落ち葉 / ●つまようじ
- 麻ひも / ●糸
- ストロー / ●セロハンテープ

- つまようじを使って、落ち葉1枚ずつに穴を開けます
- ひもの片端を結んで葉っぱが抜けないようにします
- 好きな順番で葉っぱを通していきます
- 両端を結び合わせて、完成

POINT!
小さな子どもは必ず大人が側で見守りましょう!

POINT!
反対側の先端にセロハンテープを巻いて尖らせておこう!

POINT!
3~4cmにカットしたストローを通すと、葉っぱ同士がくっつかないよ!

POINT!
両端にそれぞれ結び目を作るとモビールにもなるよ!

あそんでみよう

3歳以上



ちぎって何ができるかな ビリビリあそび



用意するもの

- クラフト紙 / ●色画用紙
- のり / ●クレヨン
- 色鉛筆 / ●はさみ

大きな紙を思いっきり破ると、ビリビリ音がして、手に感じる感覚はそれだけでもワクワクするものです。破ったあとの紙をよく見てみると、不思議な形がたくさんあるはず。この切れ端は「○○」に似てる!と発見したり、この形から何かできそう!と想像をふくらませて楽しんでみてください。

- クラフト紙や色画用紙をちぎって色々な形をつくる
- ちぎった形で何ができるかな? 想像しながら画用紙に貼っていき
- クレヨンや色鉛筆で色や線を付け加えていこう
- 完成した作品

落ち葉のネックレス、素敵にできましたか? ビニールワイヤーを使えば、公園などを歩きながらその場で葉っぱを通していくこともできますよ。

「アトリエほびっと」は2001年に開講した、四季を通じて身近な素材や自然物を使うことで、季節の美しさを五感で感じられるアトリエです。造形は子どもが自発的に興味を持ってやるものなので、あれこれ口出しするより、自分がやっているところを子どもに見せることを心がけています。ママやパパにも子どもの「やってみたい」という気持ちを大切にしたいですね。子どもが困っていれば、手助けやアドバイスをしてあげると良いですが、完成よりも作る過程を大切に、ぜひ子どもの側で自分の作品をつくる、楽しい時間を共有してみてください。

あそびの紹介者
榎松 真実子
Profile
山口市生まれ。大分県立芸術文化短期大学美術専攻科修了。在学中は油彩を専攻。「アトリエほびっと」主宰。

造形・絵画教室 アトリエほびっと
[住所] 山口市木町2-15 [電話] 083-921-3450 [開講日] 火曜日~土曜日 [対象年齢] 年中以上 [月謝] 幼児クラス(1回コース) 1,250円(材料費込み) ~ 小学生以上はお問合せください

先生のおはなし

「ビリビリあそび」楽しくできましたか? 色画用紙の代わりにいらなくなったチラシなどを使ってもいいですね。「ビリビリあそび」は、子どもの自由な発想を大切に、ぜひ親子で楽しんでみてくださいね!

「ひろまり絵画教室」は2012年に開講し、3歳~小学6年生までが絵画や造形活動を楽しんでいます。クレヨンや水彩絵具を使ってお絵描きはもちろん、切ったり貼ったり、スタンプ遊びや粘土遊びをしたりもします。自宅を使っていることや、ママやパパの付き添いも可能なので、雰囲気はとってもアットホーム。子どもたちのびのび楽しく活動できるように、一人ひとりの性格を丁寧に見守りながら指導することを心がけています。みなさんぜひ、あそびにきてください!

あそびの紹介者
白杵 万理実
Profile
山口市生まれ。山口大学大学院教科教育専攻美術教育専修卒業。山口市を拠点とし、主に絵画作品を制作・発表している。「ひろまり絵画教室」主宰。

ひろまり絵画教室
[住所] 山口市本町2-2-4 [電話] 090-2809-4627 [開講日] 土曜日(毎月2回、不定期) ※詳しくはお問い合わせください [対象年齢] 3歳~小学生 [参加費] 1,000円/回(※材料費別)

アトリエに通う子どものママに聞きました

Q 習いごととして「絵画・造形」を選んだ理由は?

- ものを作る楽しさや自分で工夫する楽しさを学べたり、心がゆったり育つかなと思っただけ。
- 発想力や表現力を身につけて、自分の考えや思いを絵やカタチに表せる子になってほしいと思っただけです。
- 幼稚園~小学校低学年までは勉強(覚える学習)ではなく、楽しく表現できる時間をつくってあげたいと思った。
- アトリエの展示会を見に行き、家や学校ではできない造形体験ができると知り、させてあげたいと思った。
- 子どもがものづくりが大好きだったので、良いところ・興味のあることを伸ばして、幅を広げてあげたいと思っただけ。
- 子どもだけでなく自分も外遊びや手仕事が好きなので、子どもと一緒に楽しくみたいと思っただけ。
- デザインするということを体験してほしいと思った。

Q 習いごとを通じて、子どもはどう変わった?

- 自分の居場所ができて、自己表現をのびのびとできるようになった。
- 絵の具の使い方がうまくなった、材料の名前に詳しくなったり、自然物を自ら外で収集するようになった。

●賞をとる機会が増えて、自信につながった。

●ものづくりのバリエーションが増えて、集中力や考える力がついた。

●完成した時の満足感や作品を贈った人に喜ばれることで自信が生まれ、情緒も落ち着いてきた。

●ものづくりへの興味が増して、自宅でも絵や工作に取り組みようになった。

●習った技法を使って、夏休みの宿題を作った。

●物事を進めるときに色々な工夫をするようになった。

Q 親としてどう関わっている?

- 子どもが作った作品を自宅に飾り、家族で楽しんでいます。
- のびのびやってみてほしいから親は口出しをせず、アトリエの先生におまかせしています。
- 工作の材料となる自然物を子どもと一緒に収集することで楽しい時間を過ごしています。
- 子どもの作品に対して「どうしてこの色にしたの?」など色々質問をして、しっかり自分の考えを言葉にできるようにしています。
- 子どもが作品について語り始めたら、「うんうん」とじっくり話を聞くようにしています。次の教室はいつだよ、と教えてあげると、ほめてあげます。

芸術の秋にちなんだ特集はいかがでしたか? うっかり言ってしまう「上手だね」の一言が、子どもの成長のチャンスを妨げているとしたら... この機会にいま一度子どもと、子どもが表現したモノ(作品)に目を向けて、親子でゆっくりお話しができるといいですよ!

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。

パプリカの甘みが
ギュッとつまった
コクのあるスープです♪

今日のレシピ パプリカのポタージュ



材料 (4人分)

- パプリカ大…1個 ●玉ねぎ…1個
- 生クリーム…200ml
- 豆乳…200ml ●塩…小さじ 1/2
- 無塩バター…15g

作り方

- ①パプリカを洗ってまるごとオープンで230度で15分焼き、冷めたら種をとり皮をむいておく
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターを熱した鍋であめ色になるまでしっかり炒める
- ③皮をむいたパプリカと、炒めた玉ねぎ、生クリーム、豆乳、塩ミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌する
- ④器に盛り、パンと一緒にどうぞ！



レシピ協力



教室と小さなパン屋さん **petit lab Bakery**
(工房)美祢市大嶺町東分1567-2

《パン販売》●COFFEEBOY山口市(山口市道場門前2-2-5) ●mambo(山口市米屋町2-35) ●patra cafe(萩市大字平安古町603-3) ●みどりの丘歯科医院(下関市王司上町1-8-18) ●工房販売
★出店情報はホームページ、Facebookで更新中!

子育てで工夫されていることは？
お着替えや食事に時間がかかってしまうときは、姉妹でどちらが早くできるかを競争させて、一番になった子を褒めるようにしています。それから、一方が泣いていても、理由が分からない場合

普通段の暮らしぶりを教えてください。
父親家庭なので、小さい頃から、離乳食を作ったり食べさせたり、お風呂に入れたり、寝かしつけたり；我が子に好かれたい一心で、奮闘してきました。現在は、両親に助けってもらいながら子育てをしています。休みの日は、子どもと一緒にお風呂に入るのが日課です。美容師という職業柄、シャンプーは得意。横抱きにして、丁寧に洗ってあげます。娘から、「パパ大好き！」「大きくなったらパパと結婚したい！」なんて言われるとたまらないです。可愛くて仕方がないです。

よくママたちが「朝は戦争！」って言いいますよね。まさにその通りだと思います。朝ご飯にお着替え、保育園の支度などに追われて、毎朝パパバタです。あと5分で家を出ないと間に合わないのに、子どもたちが着替えていないこともしばしば。「自分で着替える！」と言いつつ出かけて着替えに時間がかかってしまったり、髪を結んだら「編み込みの方が良かった」と言われてしまったり…。思い通りにはいかなくて、手をやいています。それに、私一人なので、アメとムチを使い分けるのが大変。最近、上の子から「パパ怒るから嫌い」と言われてしまい、シヨックを受けました。もともと、ちょっとやそつでは怒るタイプではなかったのですが、育児を経験して、さらに我慢強くなったような気がします。

子育てで大変だと思つことは？
よくママたちが「朝は戦争！」って言いいますよね。まさにその通りだと思います。朝ご飯にお着替え、保育園の支度などに追われて、毎朝パパバタです。あと5分で家を出ないと間に合わないのに、子どもたちが着替えていないこともしばしば。「自分で着替える！」と言いつつ出かけて着替えに時間がかかってしまったり、髪を結んだら「編み込みの方が良かった」と言われてしまったり…。思い通りにはいかなくて、手をやいています。それに、私一人なので、アメとムチを使い分けるのが大変。最近、上の子から「パパ怒るから嫌い」と言われてしまい、シヨックを受けました。もともと、ちょっとやそつでは怒るタイプではなかったのですが、育児を経験して、さらに我慢強くなったような気がします。

保育園で運動会が行われたときのこと。2人とも徒競走でダントツのビリなのに、私を見て「パパ〜」と手を振って余裕の笑顔…。うれしかった反面、「お願いだから前を向いて走ってくれよ」と心の中で叫びました。周りのパパ・ママたちから「頑張つて〜」という声援を聞くのが、ちょっとびりつらかったですね(笑)。

子育てで奮闘中のパパにお話を聞きました。
は、むやみに片方を叱らないようにしています。まず、抱っこをして気持ちを落ち着かせてから、何があったのか、じっくり話を聞くようにしています。思い出に残るエピソードを教えてください。



おおの けいすけ
大野 佳祐 さん

1985年生まれ。山口市出身、在住。阿知須の美容室「BRANCH/ブランチ」美容師。(10月より姉妹店「カノエ」勤務)5歳の榛姫(はるぎ)ちゃん、3歳の樹季(たつき)ちゃんの3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!あたたかな周りの「イクメン」をご紹介ください。

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
弱視



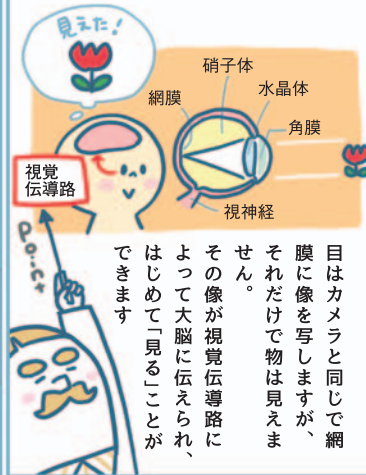
子どもの眼の発達

視覚伝導路は生まれてすぐは未完成で、常に物を見て刺激を与えられることにより発達します。この視覚伝導路に、何かの理由で乳幼児期に刺激が与えられないと発達は止まって、目がよく見えなくなってしまうのです。



6歳	3歳	1歳	6ヶ月	3ヶ月	生後1ヶ月
1.0~1.2	1.0以上	0.2~0.25	0.04~0.08	0.01~0.02	視力 光を認識

ものを見るしくみ



めがねやコンタクトで矯正しても、視力が出ない。目のことを言います。



弱視の治療

矯正



屈折異常をめがねで矯正

視能訓練

見える方の目をアイパッチ等で遮蔽し、見えない方の目で矯正的に見させ、視能の発達を促す。機械を使った訓練もある。

続けることが
何より大事なんです

弱視でも決して諦めず、
親子で協力して
治療・訓練を
してください



弱視の予防と対策

早期発見が重要

視力検査を受けよう!

当てはまる場合は
眼科を受診しましょう!



弱視 CheckList!

- どちらか一方の目を隠すとすぐ嫌がる
- まぶたが下がっている
- 黒目が濁っている
- 片方の目の位置がずれている
- 何かものにぶつかりやすい
- 転びやすい
- 目の前の小さな物を掴み損ないやすい
- 近くでの作業(ぬり絵、折り紙)をすると、すぐ飽きる

子どもは3歳を過ぎると視力検査が可能となります。視力の安定しだす6歳ごろまでに、屈折異常などの疑いがあれば発見することが大切です。



弱視の主な原因

斜視

両眼の視線が同じ方向に向かない。両眼で見る力が発達できない状態



屈折異常

遠視・乱視が強く、網膜上にピンとを合わせられず、十分な刺激を脳の視覚中枢が受け取れない。そのため、発達が遅れる



その他

生まれつき白内障などの眼の病気がある場合や、物を見る訓練ができなかった場合※



※例えば…乳幼児期に長い間(3~7日間程度)眼帯をつけたりした場合

弱視

早期発見・早期治療が大切です。

弱視とは、目そのものは健康でも、遠視や乱視などの屈折異常や斜視によって、視力の発達が遅れている状態のことをいいます。日常生活にそれほど支障はないため、見えた目ではわかりず、小学校に上がるまで発見されないこともあります。視覚は、生まれたときは未完成で、物を見て刺激を与えられることにより発達していきます。視力の発達期には個人差がありますが、通常は乳幼児期に急激に発達し、六歳頃までに大人並みの視力に発達します。しかし、視覚情報が伝わる経路のどこかに支障があると、十分な視力が得られない場合があります。

弱視の治療は、弱視の種類や発生した時期によって異なります。屈折異常がある場合は、メガネをかけて視力の発達を促します。正常な視力にするためには、少なくとも八歳までにはメガネをかけることが大切です。治療可能な時期を逃すと、その後治療を行っても、視力を上げることはできません。将来、運転免許の取得や職業選択などに影響がでてくる場合もあるので注意が必要です。弱視になると、転倒しやすい、目の前の小さなものをつかみ損ねやすいなど、生活面への影響が出てきます。また、形の似た文字を混同する、行を読むのが苦手といった、勉強面への影響も心配されます。気になる症状が見られる場合は、早めに眼科を受診しましょう。

監修

おがた
クリニック
緒方陸代 先生



- 住所 / 山口市泉町8-23
- 診療科目 / 眼科・耳鼻咽喉科
- Tel / 083-934-3801
- 休診日 / 木曜午後・日曜・祝日・盆・年末年始