



3がっ

ほけんだより

2024.3.1 南青山病後児保育室



年度末となる3月…年長さん 保護者の皆様 ご卒園おめでとうございます。

病後児保育室は保育園と違い 毎日の生活の場所ではないですが それでも毎年
お子さんの成長の喜びと共に ここで会えなくなる淋しさも感じています。

先日 あるお母様が「こどもが小学校入学に不安があるのか 何だか落ち着かない」とお話し
て下さったのですが こどもの頃の私も環境の変化に慣れるまでにとっても時間が必要だ
ったな。と懐かしくなりました。当時の私のように 小学生になる楽しみと同時に漠然とし
た不安を感じているお子さんもいるかもしれないな。と思い今回は少しだけ私のエピソード
と共に不安についてお話しします。

幼少期の頃の私は のんびり屋で引っ込み思案 いつもどこか緊張しているようなこどもでした。

1年生の時に病気でしばらく入院したのですが 退院して登校するようになったある日の授業中 急に母に会いたく
なり 突然泣き出してしまった事があります。

思春期精神科医の森野百合子先生がお話されていた一文なのですが「たとえとんでもないことをやらかした。最
後までやれなかった。そういう場合 こどもの中には必ず理由があります。そこを理解して 詰問にならないよう ニ
ュートラルにこどもの話を聞いてあげられるようになるといいですね。あと こどもは常に発達の途上で どうして
も大人より上手にものを言えない。そこはこどものレベルに合わせて話をしていく必要があります」と書かれてい
ます。

「とんでもない事をやらかした」という程の出来事ではないのですが まさにこの時の私は「不安と淋しさ」を言語
化する事が出来ず 授業中に泣き出してしまったのでした。

大人になって小児看護に携わるようになり この場面を振り返った時に「不安や淋しかった気持ちを受け止めて貰
えるだけで安心し落ち着けたのではないかな」と想像しています。

「不安」とはどのようなもの？

不安や恐怖はネガティブに捉えられがちですが 実は生きていく上でとても大切な感情です。これがないと人は怪我を
したり 最悪の場合命を落としてしまいます。不安で足がすくんだり 恐怖を感じることは「命を守るための防衛本能が
発動している状態」であり「生存能力が高い」と言えるのです。とは言っても 学校へ行けない 友達と遊べない 食べ
られない。その子らしさや能力が発揮できなくなっている等こどもが過度な不安や恐怖にとらわれてしまっている時
には安心できる第三者のところに行って相談してみるタイミングかもしれません。

最近では小児科を専門基盤にしながらこどものこころも診てくれる「子どもの心相談医」という資格制度があり 日本小
児科医会のホームページに医師のリストも乗っています。

