



～幼児期は手をはなさず～(子育て四訓より)

九州大学島添隆雄先生の講演を
聞きました。(ウェブで)

島添先生は薬学博士で、薬の研究をされていて、漢方薬にも精通されています。薬の専門家である先生が「薬で病気は治らない。治すのは自分の体」と言われています。

インフルエンザも新型コロナも、「どちらかに感染する人。どちらにも感染する人。どちらにも感染しない人」がいる。それは、その人の体の問題がある。

ウイルスも生命体だから、増殖しやすい体に入りたい。健康な人の体には、入りにくいし、入っても増殖しにくい。

「大切なのは体。そのための食」五穀、五果、五畜、五菜を合わせて食べる事。食を充実させて、ウイルスが近寄りたくない体を作る事。米が主食の国は、新型コロナウイルスの死者や感染者が少ない、という統計結果も出ている。(あくまでも、統計です)

炊き立てのご飯とみそ汁、納豆で気を高め、生命力を高めると、病気にならないし、病気を進行させない。

という事でした。

「薬はあくまで手助け」と考え、バランスの良い食事で丈夫な体を作っていく事が、大切のようですね。

家庭教育支援員
清田智子
菊池市教育委員会
生涯学習課
TEL 25-7232



「子どもがかんしゃくをおこしたら」

子育て中のママから、「うちの子、泣き方が激しくて、、、」とか「私も泣きたくなります」という話を聞きます。

その気持ちわかります。子どもは、感情を抑えられずに、泣いたり、怒ったりするものです。では、どうしたらいいでしょう。

① 子どもの感情が落ち着くまで待つ

黙って抱きしめたり、背中をさすったりする。身体を毛布などで包んだり、ぬいぐるみを抱かせたりするのも良い。

② 落ちついた事を喜ぶ

「泣き止んだね、お母さんうれしい」「笑ったね、よかった！」と、感情が元に戻った事を喜ぶ。(ほめるのではない)

③ 負の感情を認める

「いやだったの?」「悲しかったの?」「わかるよ、そんな気持ちになる事あるよね」などと、感情を認める。

④ 言葉で伝えるよう、教える

「何がいやだったの?」「どうしたかったの?」となるべく言葉で説明させる。「～したかったのね」と確認する。

⑤ 最後に行動を正す

暴力をふるったり、ひどい言葉を使ったりした時は、「人をたたくのは、いけない事。もう、しないでね」「そんな言葉は使ってほしくない」などと伝える。

子どもが泣いた時、怒った時は、「感情のコントロールを学ばせるチャンス」です。「感情には寄り添い、行動は正す」と意識しましょう。

長く泣いて、大人がイライラしてしまう時は、「目の届く安全な場所」で泣かせておくのも一つの方法です。部屋の隅、ソファの後ろ等、「泣いた時に行きたい場所」を子どもと相談して決めておくのもいいかもしれません。