



保育サポーターバンク通信

2014年(平成26年)10月発行 一般社団法人山口県医師会 〒753-0814 山口市吉敷下東3-1-1 TEL090-9502-3715 FAX083-922-2527



保育サポーターバンクに「願い」をこめて

山口県医師会男女共同参画部会長 黒川 典枝

平成26年4月に山口県医師会男女共同参画部会長に就任しました黒川と申します。どうぞ、よろしくお願ひいたします。前会長である松田昌子先生をはじめ多くの方々のご尽力で平成21年に開設された保育サポーターバンクも運営6年目を迎えました。

私自身、一人娘を育てながら医師の仕事を続けてきました。幸い実家が下関ですので、父母の協力もあり、夫の理解と協力も得られましたが、もう一人、子育ての手助けをしてくださった方があります。この方がいらつしやらなかつたら、仕事の継続は難しかったかもしれません。同じ仕事先に勤務していた事務の方で、娘が生後3ヶ月から16年間ウイークデイに保育園や学校に迎えに行つ

てくださり、私の仕事が終わるまで、ご自宅でお付き合ひになり、現在大学4年生になった娘は帰省の度に「おばさんのところに行つてくるね。」と一緒に食事をしたり、泊まりにいたりという間柄です。愛情を注いで育てていただき、特別な絆を築いてきたことは、私も親子にとってかけがえのない宝物です。こんな関係もこの保育サポーターバンクから生まれてくるのではないかと期待しています。

山口県の医療を支えるために女性医師の力は不可欠です。登録していただいているサポーターさん、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。また、若い医師のみなさん、このサポーターバンクを大いに活用してください。まずはお気軽に保育相談員までご連絡ください。お待ちしております。

山口県の医療を支えるために女性医師の力は不可欠です。登録していただいているサポーターさん、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。また、若い医師のみなさん、このサポーターバンクを大いに活用してください。まずはお気軽に保育相談員までご連絡ください。お待ちしております。



保育サポーターバンクの躍進を期待して

山口県健康福祉部地域医療推進室長 岡 紳爾

平素から、本県の健康福祉行政の推進に、格別の御尽力と御協力をいただきまして、厚くお礼申し上げます。

さて、近年、医師総数に占める女性医師の割合は全国的に増加傾向にあり、山口大学医学部においても、在籍する女子医学生が全体の約4割を占めるなど、今後も更なる増加が見込まれます。

このような状況の中、女性医師の方々が、子育て期間中にあつても安心して勤務を続けられる環境を整えることが極めて重要なことであると考え、県では、仕事と家庭の両立に向け、女性医師が働きやすい職場環境づくりを行う病院に対する支援を行うとともに、山口県医師会への委託により、様々な御相談にお応えする窓口を設置してい

この相談窓口を通じて、保育相談員と保育サポーターの方々が協力し、仕事と家庭の両立を目指す女性医師等への支援に取り組まれ、利用者の皆様から大変高い評価をいただいているところであります。この場をお借りして、運営に携わつていただいている皆様の御尽力に、心から感謝申し上げます。

また、女性医師の皆様におかれましては、様々な御心配事があるかと思いますが、一人で悩まず、まずはこの相談窓口にご相談いただくことで、仕事と家庭の両立を図られ、安心して医師として仕事を続けられますことを願っております。

最後に、サポーターバンクのますますの御発展と保育サポーターの皆様のご活躍を祈念いたしまして、県からの感謝の言葉とさせていただきます。

第5回 保育サポーター研修会

5回目となる研修会を本年3月9日(日)に山口市の県医師会会議室で開催し、37名のサポーターと5名の子育て中の医師の参加がありました。

まず、保育サポーターバンクの松田運営委員長からバンクの説明がなされた後、周南市の鼓ヶ浦整肢学園総合相談支援センター「ぱれっと」の堀江秀紀所長から「子どもを支え伸ばすために」と題する講演をいただきました。

臨床心理士として、児童相談所で不登校・非行・虐待等さまざまな相談に関わられた経験から、「問題のある子ども、特に発達障害の子どもから学んだことはすべての子どもたちの支援に通じる。」と、事例をあげてわかりやすく話されました。また、「となりのトトロ」「千と千尋の神隠し」の子どもたちの世界について解説され、参加者一同、改めて納得しました。

昼食懇談会では活動中のサポーターさんから体験談に基づいた質問もあり、子どもへの対応について大いに参考になったのではないかと思います。



(講演抄録は本通信2ページに掲載)

次回も満足いただける企画を考慮中です。ご期待ください。

平成25年度山口県医師会保育サポーター研修会 講演抄録



子どもを支え伸ばすために
～問題を抱えた子どもたちとの
出会いから～

臨床心理士
堀江 秀紀 先生
(鼓ヶ浦整肢学園総合相談支援センター
ばれっと 所長)

子どもは小さな大人ではない

いわゆる不適応と称される「問題に
される子どもたち」から私が学んでき
たことには、現代社会の子どもたち全
てに通じる課題や関わりのヒント、ま
た我々大人が学ぶべき大切なメッセー
ジや知恵が数多くあるように感じてい
ます。

幼い子どもは、悩みや苦しみを言葉
で伝えることはほとんどありません。
言語表現が未熟というよりも、人は悩
みや苦しみのごん底にいるときは、伝
えるエネルギーすら失ってしまつもの

です。親から虐待を受けている子ども
が、外に発信できないことが多いのは、
親をかばっているというよりも「ひと
りでは生きていけない」ということを
本能的に知っているせいかもしれません。
子どもは心はスポンジです。長期
間の不適切な親の関わりは、子ども
の価値判断なしにそのまま刷り込ま
れていき、それが「当たり前のこと」
になっていくのが虐待の怖さです。

非行の子どもたちの多くも、広義の
意味では「養育の放棄・放任(ネグレ
クト)」に起因する虐待であるという
気がします。幼児期に、何をしてもほ
められもせず、叱られもしないような
放任状態が続けば、子どもの自己像(ア
イデンティティ)は育たず、悩み方を
知らない空虚な人生を歩むことになり
ます。ストレスにぶつかると、暴言や
暴力あるいは自傷行為等では対処で
きなくなり、幼児期に何より大切
なのは、泣いたり笑ったり、ほめたり
叱ったり、親子の「情緒的な交流体験」
です。よい意味での「葛藤(悩むこと)」
は、人生を生き抜くための「底力」に
なります。

逆に、親の期待に込えよつとして「よ
い子(過剰適応)」でがんばり過ぎて、
息切れしてしまつ子どももよくみられま
す。頭でっかちになりがちな現代人の
完璧主義や親の不安を子どもに投影し
てしまつ子育ての弊害でしょうか。「完
全な家族はないが、健全な家族はある」
ということだと思えます。

子どもを支え伸ばすために

(行き詰まった時は)

発想を変えてみよう！

- ① 子どもの前を空けてやる
(基本はサイド・バイサイド)
- ② 問題が起つてからではなく、日頃
から小さなストローク(関わり)を
積み重ねておく
- ③ 古くて新しいスキミング(「甘や
かす」ことと「甘えさせる」ことの
違い)
- ④ 抽象的な理屈より具体的な行動スキ
ルを伝える(心はあとからついてく
る)
- ⑤ 健康な面(適応行動)が育てば問題
行動(不適応行動)は減る
- ⑥ 罰は子どもにネガティブな情緒反応
を引き起こす
- ⑦ 例外としてのうまくいっているエビ
ソードに気づくと問題解決のヒント
がみつかる
- ⑧ 「ため」はダメ。否定形の伝え方
はスルーしやすい(ポジティブルー
ル)
- ⑨ 死人でもできることは目標にしない
(替わりの具体的な行動を示す)
- ⑩ 子ども的人格を否定しない
(精神論を押しつけない)
- ⑪ 感情はコントロールしにくい、行
動はコントロールできる
- ⑫ ユーモアとおつようさ(張り詰めた
糸は切れやすい、肩の力を抜いて)
- ⑬ 「何が正しいか？」より
「何が役に立つか？」を考える

- ⑭ うまくいかないときは、何でもいいか
ら違うこと(やり方)をしてみる
- ⑮ りっぱな「親である必要はない」
(家族みんなが平穏であること)

《参考》

「となりのトトロ」「や」千と千尋の神
隠し「には、子どもならではの世界観や
親子関係のヒントが散りばめられていま
す。



子どもの心を育む3つの条件
(心の栄養)

◆「安心」

人は極度に追い詰められると、自分自
身や他人を傷つけてしまつことも。どん
な状況であれ踏み込んではいけない一線
がある(子どもは別人格)。居場所(逃
げ場所)の保障が必要。

◆「ねぎらい」

一番になることを「ほめる」より、む
しろ逆境(弱さ)の中でこそ、そのがん
ばりを「ねぎらう」こと。ただ強くある
ことだけでなく「弱さ」への敬意が大切。

◆「役割(自己肯定感)」

子どもは、ただ、だいたい(保護)さ
れるだけでは心は育たない。無条件に居
てもいいんだ「誰かの役に立っている」
ということを実感できる環境が必要。

サポーターさんの声 (平成26年8月 順不同)

◆ 徳原陽子さん 周南市 63才

現在夫と二人暮らしの私ですが、東京に6歳の孫娘と、山口市に5歳と1歳の孫息子がいます。

初めてS君に出会ったのは1歳半でしたが、出会う度の成長がとても楽しく幸せな時間を過ごさせてもらっています。現在3歳のS君は、孫のように可愛く、保育園へお迎えに行くと「ばあばー」と大きな声で飛びついてきます。

車の運転は私もありますが、安全のため夫にさせ、私は後部座席でチャイルドシートに座ったS君と大好きな車の話をしています。

夕食は何でもよく食べてくれて、「うちそうさまでした。」といつも完食です。お風呂でも2人で歌ったりシヨウウ口等で遊び、さっぱりした後、夫がバスタオルを広げて待っています。入浴後は、絵本やお絵かき、ミニカー等3人で遊んでいます。

また、大切な命を預かる仕事なので、安全面には十二分に気を付けています。食事も調味料から食材まで中身をチェックし、国産を使用しすべて手作りをと

心がけています。

今後も先生の仕事と子育ての両立のお手伝いが少しでも出来ればと、私自身の健康にも気をつけるつもりです。

先生とS君との出会いに心から感謝しています。いつも幸せをありがとうございます。



◆ Tさん 下関市

サポーター登録をして5年、時折医師会の会議等の託児の手伝いを何度かいたしました。そのご縁で、5歳の男の子をお預かりすることになりました。

週に一度、保育園へお迎えに行き、我が家で遊び、夕食を食べたりして過ごしているとお母様が迎えに来られます。明るくて活発な〇〇君とのおしゃべりも楽しく、私の家族とも賑やかな時間です。

私自身、〇〇君に会える日は、迎え入れる準備や気持ちにハリもできて、ありがたいのです。^(^o^) ママ先生のお仕事の大変さ、家庭に帰

られてからの忙しさを思うと、少しでも何か役に立てればいいなと感じています。

◆ Aさん 宇部市 49才

現在、保育サポーターの活動として、週に3日、6才と3才のご兄弟の保育園への送迎をさせていただいています。

私自身、すでに社会人となる二人の娘を育て、育児は経験済だと思っていました。しかし、男の子と女の子の違いや個性など、みんなそれぞれ違うことをこの1年半で改めて感じました。

初めて気付くことで勉強になったり、また久しぶりに小さなかわいいお子様と触れ合うことができて、とても楽しく嬉しい気持ちです。こんな充実した時間を過ごせる喜びに感謝しています。ありがとうございました。

「良かった。」と感じていただけるよう、これからも私に出来ることを精一杯お手伝いできたらと思います。

今お世話になっている先生のように、お仕事もご家庭も大切にされている女性医師の方々が、今後も活躍され安心して働けるよう、心から願っています。



利用者の声 (平成26年8月)

● S先生 35歳

サポーターさんと出会って

5年前に長男を出産し仕事復帰してから、家族を持つことで始めて経験する壁にぶつかる事が何度かありました。

私達夫婦は実家が遠いので、仕事復帰後は私が勤務する病院の院内保育所を利用し、仕事を続けました。院内保育所は、仕事の都合によっては、夜遅くまで子供を見てもらえ、比較的工作を優先出来る環境でしたが、年少児までが対象であり、以後保育園を変わりました。現在の保育園では、迎えの時間が延長保育を利用して18時45分と早くなり、夫婦だけの毎日の迎えは困難である為、医師会サポーター契約をしました。

実際のサポーター内容は、週一回保育園に迎えに行ってもらい、サポーターさんのお家で過ごし、夕飯をいただきます。遊んでもらっています。最初の数回のサポーターは、子供もやや緊張していたようですが、今では、サポーターさんの保育園お迎えは、他の日の迎え時間より随分早く、子供に好評で、また、

サポーターを受けられた方から感謝の声が寄せられています (順不同)

サポーターさんのお家には、少し年上の姉弟がおられ、一緒に遊べるので毎週1回をととても楽しみにしています。子供は喜んでサポーターさんのお宅に遊びに行き、親は時間に急がされず残業が出来るので、心と時間に余裕が出来、本当に有難いです。

これからも、家族と仕事の為、サポーターさんに頼りながら、より良いワーク・ライフ・バランスを目指していきたいと思っています。

● H先生 徳山中央病院



我が家には、3歳と1歳になる息子が2人います。私は今年の4月から、常勤での勤務が始まり、毎週火曜日はカンファレンスに参加するため、保育所への迎えが夜7時を超えてしまう状況でした。勤務医の夫も、毎週火曜日は手術日とのことで、子供たちの迎えをなかなかお願いできずに困っていました。そんな時、保育サポーターバンクに御相談したところ、すぐに保育サポーターのTさんを御紹介して頂けました。

Tさんには、毎週火曜日の保育所へのお迎えとその後の預かり、子供たちの夕食をお願いしています。Tさんにも、遠方に息子たちと同年代のお孫さんがいらっしゃるので、子供たちの扱いにはとても慣れておられ、安心して子供たちをお任せしております。子供たちも、「今日Tちゃんの家に行ける?」とTさんのお迎えの日をとても楽しみにしています。

保育サポーターのTさんのおかげで、以前よりも自分自身に余裕が生まれ、子供たちとの時間を大事に出来るようになり、とても幸せに思います。Tさんをはじめ、保育相談員の森さんや医師会の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。今後も、保育サポーター制度を



上手に活用して頂き、より多くの女性が安心して仕事と家庭を両立できることを願っております。



● Y先生

小4、小1、2歳の子育て中で、非常勤勤務をしている医師です。保育サポーター制度の利用は、常勤医をしていた頃、当時幼稚園年長の長男の習い事への送迎を依頼したのがはじまりです。

長男を自宅に連れて帰ってもいい、私の帰宅まで長男をみてもらいながら、自宅に掃除機をかけていただくという内容でした。当初は、あまりきれいにしているとはいえない我が家に来ていただくことに戸惑いもあったのですが、とてもよくしていただき、依頼して本当によかったと思いました。

その後、子どもが3人になり、しばらく専業主婦をしていました。復帰にあたり、小学生の子の帰宅を迎えてもらうこと、習い事の送迎、下の子の幼稚園バスのお迎え、保育などを依頼しています。
サポーターさんには、いろんな依頼に柔軟に対応していただき、感謝しています。仕事、家事、育児のすべてを1人でやろうとするのでは長続きしないので、サポートしていただけるのとても助かります。これからもどうぞよろしく願いいたします。



保育相談員より一言

サポーターさんへ

サポート活動中にトラブルや失敗、疑問などありましたら、小さなことでも医師及び相談員にご一報ください。

ただ今、フリーで動けるサポーターさんが不足しています。お知り合いに、サポーター登録に興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介ください。

活動中以外のサポーターさんにも、時々お電話して状況伺いすることがあります。下記電話番号からおかけしますので番号登録などをよろしくお願いいたします。

保育相談員直通
090-9502-3715

女性医師の方へ

周りに仕事と子育ての両立に悩んでいるママ先生はいらっしゃいませんか？お気軽にお電話やメールいただけたらうれしいです。バンクを利用された先生方、口コミをお願いします。

活動中のサポーターさんは、連絡帳に先生からのコメントがあると励みになり、サポートに自信がもてます。信頼関係を築くためにもコミュニケーションをよろしくお願いいたします。

相談員から先生方への連絡は、主としてメールを利用しています。お忙しいとは思いますが時々チェックをお願いします。



知っていると役立つ
医学まめ知識

飲み物の pH とむし歯

山口県歯科医師会 公衆衛生委員会委員
市川小児歯科 市川洋一郎



お子様がむし歯にならない様に甘い物を制限されているご家庭も多いと思いますが、食べ物だけでなく飲み物にも注意が必要です。一般に口の中ではミュータンス菌が糖をもとに酸を作り、pHが5.5以下になると歯の表面のエナメル質が溶かされてむし歯ができます。しかし、pHが5.5以下の飲み物を飲むとミュータンス菌の作用がなくても歯は溶けてしまうのです。砂糖が入っていないものでも、pHが低かったり他の糖類が入っていると、むし歯になることがあるので安心してはいけません。pHの低いものを飲んだ後は、起きている時で30分～1時間位、また寝ている時はもっと長時間歯が溶ける状態が持続するので注意が必要です。飲んだ後にはすぐにうがいをしましょう。水分補給で水やお茶がわりに一日に何回も飲んだり、哺乳瓶やマグに入れて長時間かけて飲んだり、寝ながら飲ませないようにしましょう。

ジュース・スポーツドリンク等を飲む事が習慣化して
むし歯になった例

- *水やお茶を嫌うので与え始めた
- *牛乳アレルギーのため保育園でフルーツジュースを出されて家庭でも習慣化した
- *発熱時にスポーツドリンクを飲み、元気になって子どもが欲しがる など

飲み物	pH
コーラ	2.2
炭酸飲料	2.9～3.2
スポーツドリンク	3.5
乳酸菌飲料	3.2～3.6
オレンジジュース	4.0
トマトジュース	5.0
お茶	6.3
牛乳 母乳	6.8
水	7.0

*寝ている時は唾液の量が少なくなるので、母乳や牛乳でもむし歯になります。歯が生えたら夜間授乳に注意しましょう。

予告

平成26年度 研修会日程

サポーターの皆様へは改めてご案内を差し上げますが、下記のとおり開催予定です。万障繰り合わせてご出席くださるようお願いいたします。

日 時：平成 27 年 3 月 15 日 (日)
10 時から 13 時

場 所：県医師会会議室
(山口市吉敷下東三丁目 1 番 1 号
山口県総合保健会館 6 階)

講 演：講師…下関市 勝山保育園
中川浩一副園長
(下関子どもなんでも
ネットワーク事務局長)
内容…子どもの遊ばせ方

その他：保育サポーターバンクの説明、
地区別昼食懇談会

DATA 保育サポーター登録者数

(平成 26 年 10 月 1 日現在)

年齢別	30代	40代	50代	60代	70代	合計
(人)	7	22	45	34	13	121

地域別	(人)	地域別	(人)
下関市	20	光市	3
宇部市	27	長門市	2
山口市	21	柳井市	3
萩市	3	美祢市	3
防府市	5	周南市	12
下松市	4	山陽小野田市	8
岩国市	8	熊毛郡	1
大島郡	1		
合計		121	

相談員になって2年目。研修会でお会いすることはあっても、お電話や面談で直接お話ししたサポーターさんは、半分足らずです。女性医師、サポーター双方にもっと身近な存在になりたいという願いをこめて「通信」第5号が完成しました。原稿をお寄せいただいた方々ありがとうございました。(保育相談員)

編集後記

保育サポーター
募集中



引き続き「保育サポーター」を募集しています！
県医師会では、引き続き保育サポーターを募集しています。みなさまのお知り合いにお声かけを是非よろしく願います。詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】

山口県医師会 女性医師保育相談員
TEL 090-9502-3715(月～木9:00～17:00)
メールアドレス hoiku@yamaguchi.med.or.jp
FAX 083-922-2527