



保育サポーターバンク通信

2021年(令和3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の更なる充実を願って

山口県知事 村岡 嗣政

平素から、本県の保健医療行政をはじめ県政全般にわたり格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

近年、医師総数に占める女性医師の割合は全国的に増加しており、特に35歳未満の女性医師は、本県においても3割を超えています。今後も女性医師が増えることが予想されることから、妊娠・出産・子育て期間において、安心して勤務できる働きやすい環境の整備が、極めて重要となっています。

このため、県では、平成21年度から女性医師の子育てに関する様々な御相談に対応する総合的な窓口の設置を山口県医師会に委託し、専任の保育相談員を配置しているところです。

この相談窓口と県医師会による保育サポーターバンクとの連携により、様々なニーズに対応したきめ細やかな支援を行っていただくことで、実際に利用されている女性医師の皆様から高い評価をいただいで

おります。

県としては、今後も出産・子育てをはじめとするライフステージに応じた女性医師のキャリアの継続を支援してまいりますので、女性医師の皆様におかれましては、今後とも、この相談窓口や保育サポーターバンクを御利用いただき、仕事と子育ての両立を図られ、安心して医療の現場で御活躍されることを切に願っております。

最後に、保育サポーターバンクの今後益々の御発展を祈念するとともに、保育サポーターや関係者の皆様へ、深く感謝を申し上げます。

絆をつくる場としての「保育サポーターバンク」

山口県医師会男女共同参画部会長 黒川 典枝

皆様、まだまだ終息のみえないコロナウイルスの脅威の中、いかがお過ごしでしょうか？

この保育サポーターバンク通信第12号が皆様のお手元に届くころには、少し落ち着いているとよいのですが、医師の方々は、医療の最前線で緊張を強いられる勤務を続けていらっしやると思います。保育サポーターの皆様も、不自由な環境の中、感染予防に気を配りながら生活していらっしやることだと思います。ごども達も、思うように

友人とも遊べず、様々な行事が取りやめになったり、クラブ活動が休止になったり、ストレスの多い毎日を送っているようです。一日も早い終息を願いながら、できる限りの努力は続けていきたいものです。

さて、平成21年に活動を開始した保育サポーターバンクも、運営13年目となりました。開設から令和3年6月までに成立したサポート件数は126件、利用した医師の実数は77名です。山口県の女性医師数は600名あまりですので、女性医師の10%

以上は、保育サポーターバンクを利用していただいた計算になります。現在利用中の医師数は21名、活動中のサポーター数は25名です。こうして12年以上にわたり継続できましたのも、保育サポーターバンクに関わっていただいたすべての皆様のご尽力・ご協力の賜物と心から感謝申し上げます。コロナ禍にあつて、人と人との絆を形成しづらい状況ですが、保育サポーターさんがかげがえのない存在だと思えます。子どもを大切に思い愛情を注いでくださる方が肉親以外にもいることは、親子にとって本当に幸せなことだと思います。そういうご縁をつなぐ場として「保育サポーターバンク」を今後も運営してまいります。

第11回 保育サポーター研修会

令和元年の研修会はコロナ禍ということで、中止となりましたがこの度はサポーターさんにもご協力いただき感染対策をとることで開催することができ20名の参加がありました。

保育サポーターバンクの黒川運営委員会から簡単なバンクの説明がなされた後、おおしろ小児科 大城三枝子先生からの「子育ての期待と不安」と題する講演はサポーターさんから質問タイムが盛り上がり「楽しくてためになるお話でした」と多くの方から感想をいただきました。次回も、研修会に対する要望も踏まえながら有意義な研修会になるよう企画しますので、多くの方のご参加をお願いします。



令和2年度 保育サポーター研修会 講演抄録

子育ての期待と不安

～子どもの気持ち・親の気持ち～



おおしろ小児科
大城 三枝子 先生

アンケート結果（事前にサポーターさんにアンケートを実施しました）から見えること

親の期待

他人の気持ちを理解し、他人を思いやることができる。
親の言うことがよくわかり、何度も同じことを言わせない。
感情のコントロールがうまくできる。
自立心があり、計画的な行動ができる。
このような子供に育てて欲しい。
言葉をやっと喋り始めたような幼児期から期待されています。

しかし現実とは...

親の言うことを聞かない。
何度言っても聞かせず、わかっている。
トイレトレーニングがうまくいかない。
兄弟喧嘩？おりこうな、お兄ちゃんお姉ちゃんになかなかなれない。
乱暴なストレス発散？
感情コントロールがうまくいかず、問題行動が多い。
うちの子発達障害？？？
不安は尽きないようです。



子供の心が健全に感情のコントロールができ、我慢する力をもてるようになるにはどうすれば良いのでしょうか。

嬉しい、楽しい、美味しい、というポジティブな子供の気持ちは親にもわかりやすく、認められる機会が多くなります。反対に、寂しい、悲しい、羨ましい、なんとなく気が乗らない、「いや」というマイナスイメージの気持ちは認められにくくなります。

しかしこの「いや」という内から沸き起こってくるエネルギーを安全・安心に包んで認めることを繰り返すことで、「いや」から生じる、泣きや癩癩を収めることができるようになってきます。それが子供の心を健全に育てる基本と言われています。すなわち、親子の愛着関係があり、「子

どもが困った時に親を見ると安心する」この親子関係が揺るぎないものであれば、子どもは「不快感情を安全に抱える（＝感情制御、感情コントロール）力」を身につけて、安定した大人へと成長することができるのです。

このことを、大河原美以先生（東京学芸大学教授、臨床心理士）のご本から紹介したいと思います。

「いや」に関わる 脳の仕組みについて

脳は中心部から外側に向けて三層の構造をなしていると言われています。脳幹部、辺縁系、皮質の三層です。「満腹であれば、スヤスヤと眠り、空腹であればギャンギャン泣く」乳幼児の姿が脳幹部優位の状態の象徴。「怖い、痛い、嫌だ」と身体の欲求のままに行動する子供の姿が辺縁系優位の状態の象徴。皮質が人間の脳であり、理性と認知によって判断した行動をとる大人の姿がその象徴。

子供であっても大人であっても、この三層の脳の全てが連携し、複雑な情報のやり取りを行うことによって生きています。

感情と記憶、身体を司っている辺縁系と脳幹部は、命を守るために機能している本能的な賢さを持つ脳の部位です。「いや」の元になっている「嫌な気持ち」はここから出ています。＝「いやいや脳」

言葉によって親の言うことを理解して、言うことを聞くと思っ脳は皮質の前頭前野の部分にあたります。Ⅱ「おりこう脳」言葉有している皮質の部分は、年齢とともに少しずつ発達していきます。人間の脳は、生まれた時には命と身体を守るための機能を持っている「いやいや脳」の部分しか機能しておらず、成長発達に伴って「おりこう脳」が機能するようになっていきます。我慢する力というものは「いやいや脳」と「おりこう脳」の間で、情報がやり取りされて、その折り合いをつけることができるようになることで育ちます。

「我慢する力」はどのようにしたら身に付けることができるのかというところについて、は一般的にたぐやとの誤解があります。嫌な気持ちをどこまで認めてやればいいのか、どこで叱りなぐやいやいなのか、わがままになっちやういじやないか、そもそも「いや」っていつのこと自体がわがままで「しょう、な、な、な」子供が自己主張を始める、と、毎日悩むことだらけになってしまいます。



我慢する力をどう育てるか

我慢する力の脳の機能を健全に育てていくために、乳幼児期に必要なこと、それは子供が不快な時に、子供に「安心・安全」を与えることができるという関係性です。

乳児から少し成長し、言葉を覚えてほんのちよつとだけ「おりこう脳」が機能し始めたものの、まだまだ世界を理解できるほどには発達していない2歳児。それでいて歩いたり、走ったり、いろんなものに興味を持って、動きも意志も活発になってくる。親は「ため」で制御しない、子供の命を守れない。だから2歳児はなぜ「だめ」なのか理解できない。そこで欲求不満になると「いやいや脳」全開で「癇癪」を起し、制御不能になります。子供が「いや」を主張して、泣いたり怒ったりぐねたりしている時に、親との関わりの中で安心・安全を子供に与えることができないと、我慢する力の育ちが困難になってしまつていくことが起こります。

我慢する力の育ちが困難になっている場合には**2つのタイプ**があります。

一つは、成長とともに消えていくことができない癇癪によって、小学生の年齢になっても、感情のコントロールが困難になってしまつタイプ。「いやいや」の気持ちや安心・安全に包まれる経験がないために「いやいや脳」が暴走してしまつています。一般的には、キレたり暴言を吐いたりするといった状態を示します。「おりこう脳」が発達してきているはずの4歳以降になっても「おりこう脳」が機能しない状態です。その結果、親からも先生からも叱られることが多くなつてしまつ、ますます安心・安全を体験する機会

が失われて、悪循環となつてしまつています。「いやいや脳」と「おりこう脳」のバランスが取れないので、脳全体も発達の問題を失つてしまつやす、一般的な遅れや発達のはらつきが生じたりもします。

もう一つは、親が「いやいや脳」の登場を嫌がる環境において「おりこう脳」が発達が良い子供は「いやいや脳」と「おりこう脳」の間の情報が流れなくなつてしまつていくことが起こります。この状態にあると、親の前ではぐんぐん泣かない良い子になることができます。そのため脳の中でぐんぐんに大変なことが起きていると気づくことに気づいてもらえないということが起こります。

親の前ではすくすく良い子なのに、親の見ていないところで癇癪を起したり、意地悪をしたりすることにもなります。「いやいや脳」から溢れてくるエネルギーが抑え込まれて封印されている状態なので、小学生以降に様々な心理的問題を生じさせることにもなります。

診療の場で、特に予防接種、痛くて、嫌なもの代表です。子供さんが、泣いたり、暴れたりすると、親は自分の責任と感づけるのかとても嫌かられます。痛くて泣くのは当たり前です。でもやっぱり親は言つてしまいます。「痛くない、痛くない」「気のせい、気のせい」と。しかし、乳幼児は「痛かったね」「頑張ったね」と声をかける方が、早く泣き止むようです。また、最近は学校での問題行動(キレ

予告!!

令和3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ご予定ください。

日時：令和4年**3月6日(日)**10時から13時

場所：山口県医師会会議室
(山口市吉敷 山口県総合保健会館内)

講演：「子どもの遊ばせ方」について

その他：サポート事例の紹介、昼食懇談会

て暴れる、嘘をつくなどで相談を受けることが多くなつてきました。発達障害と言われる行動特性を持った子供さんも多いのですが、感情のコントロールが苦手なために些細なことでキレて教師から問題視されるお子さんもいるのではないかと思います。

子どもの行動の元になっている「嬉しい」「楽しい」だけでなく「いや」という気持ちにしっかりと向き合つて、子育てのお手伝いができたらいいなと思つていきます。

〈参考図書〉
大河原美以著
『子どもの「いや」に困ったとき読む本』(大和書房)
『子どもの感情のコントロールと心理臨床』(日本評論社)

利用者の声 (令和3年10月)

サポートを受けられた方から感謝の声が寄せられています

● A先生 (宇部市 40代)

私には現在3人の男の子がいます。長男が生まれてしばらくは家事・育児を1人でおこなひながら(保育園には大変お世話になっております)仕事をしていました。しかし、子供が長男1人の時でも正直なところ家と仕事を両立することでストレスや疲れをためていたように思います。そのため、第2子を妊娠後、先輩女性医師からこのサポートセンターの話を聞き、すぐに相談しました。

必要時の家での保育と定期的な家事の支援をお願いしたところ、Oさんに来ていただけることになりました。初めてOさんに来ていただくようになってから5年の年月が過ぎ、1人だった子供も3人のわんぱく3兄弟になりました。Oさんに来ていただいた日は帰宅後もほっと一息つくことができ、安らぐことができます。子供たちもOさんにお会いできた日は自分のコレクションをみてもらったり、Oさんの足元をうつろっていたり・・・

我が家の笑顔と健康、仕事へのモチベーションはOさんによって支え

られているといっても過言ではないと思っています。

Oさんおよびセンターの方々には本当に感謝の一言です。これからもどうぞよろしくお願いします。

● O先生 (防府市 20代 総合診療科)

妊娠中にサポーターバンク通信を読む機会があり、そこでサポーター制度を知りました。

産後すぐフルタイムで復帰したいと思っていたものの、夫も医師で呼び出しや当直があり、両親も県外で頼れないという事情がありました。

さらに出産が3月で、ちょうど4月の人事異動と重なり、夫婦ともに新しい職場で仕事が始まるタイミングでした。そのため職場の様子がわからず、夕方の保育園のお迎えは間に合つか、急に熱が出て呼び出された時は仕事を抜けるのかなど、復帰前から色々な不安がありました。

そこで仕事が遅くなる場合に保育園のお迎えをお願いできる方がいると安心だと思い、サポーター制度に申し込むことにしました。幸い保育園のすぐ近くに住むとても優しいサ

ポーターさんが見つかり、お願いすることができました。

結果的には職場のご理解をいただき、職場復帰して3ヶ月が経ちましたが、夫婦のみで保育園のお迎えや子育てができています。今のところ息子も熱を出さずに元気に保育園に行ってくれていますが、いざというときに頼めるサポーターさんの存在があるので、安心して仕事ができます。

保育相談員より一言



サポーターさんへ

● サポーター登録をして研修会も参加しているのに活躍の場がないサポーターさん、本当に申し訳ありません。善意と意気込みに溢れた連絡をいただくのですが、お住いの地域によってサポート依頼のバラつきがありまして。でも、そういう皆さんが登録していただいていることが医師の安心感にも繋がっています。本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

● 活発なお子さんの保育対応のために通常の保育場所から移動して気分転換をすることもありますが、施設・医師宅等の近隣はサポーターさんが不案内な為に思わぬ事故に遭遇するリスクも高まります。医師から指定された場所での保育を心掛け、やむをえず保育場所を移す際(散歩等)には医師に確認するようにしましょう。



医師のみなさんへ

● 良縁継続のためにも「サポート時間の厳守」をお願いします。やむをえず約束の時間に遅れそうな場合は電話(メール)等でサポーターさんにご連絡及び時間超過分のお支払い等のご配慮をお願いします。

● サポート依頼を終了する際には、サポーターさんにはもちろん、相談員にも終了の連絡をお願いします。(保険の更新の関係で把握が必要です)

保育相談員連絡先：090-9502-3715



サポーターさんの声 (令和3年10月)

◆宇部市 柴崎 瞳さん

私がサポーターになったのは、頼れるところがあるといふ安心があることで、仕事やキャリア形成への不安が減り、生き生きと全力で働ける時間を持つてる医師が一人でも増えてほしいという思いからです。仕事上、自身のキャリア形成に何かしら悩みや不安を抱える医師と接することも多く、力になりたいと思いつつも余力なく過ごす日々でしたが、退職を機に、自分も微力ながら受け皿の一人になればと登録をしました。

今春、不定期での支援依頼があり、依頼者とお子さんにお目にかかりましたが、今のところまだ出勤していません。「自身たちでなんとかやっていける」といふことよね、と心配もありつつ、喜ばしくも思っています。これからもお互いの近況報告など何もなくても時々連絡をとって、いざという時にお役に立てるよう、近くに住む親戚や友人のような存在でありたいと思います。

新型コロナウイルス感染症の先行きが見通せない昨今は特に、医療現場を守る子育て世代の医師たちにとってサポーターの存在は、頼れる最後の砦と言っても過言ではないのでしょうか。遠くの親類より近くの他人と言いますように、子育て真っ最中の医師の皆さんには、本制度をもっと身近に、もっと気軽に利用してもらえればと思っています。

サポーターさんにインタビュー



今回は一家3名(50代

のご夫婦とお母様)でサポーター登録していただいている、宇部市の霧井さん一家にお話を伺いました。

——サポーター歴10年と長いですね。サポーターに登録されたきっかけは?

霧井さん 夫婦共々子供が大好きで、テレビで子供の虐待等を見ると「そんな事ならこの家に引き取って育ててあげるのにな」っていう感じで困っている人がいればサポーターしたと思います。

——今はどんなサポートをされていますか?

霧井さん 7才と3才のお子さんのサポートです。週に1回、習字と英語塾の送迎とその合間に時間があるので自宅につれて帰っておやつを摂ります。また、先生が手術や当直の時(＆医師の夫が不在時) お泊り保育もします。

二人とも「おとん」「おかん」と呼んでとても懐いてくれています。

——お子様達のほうから、お泊りの

リクエストがあるようですね?お子様にとって霧井家のお泊りの魅力は何だと思われませんか?

霧井さん 自分も子供になった気持ちで子供目線でしたっけり遊んで、一緒に楽しんでます。

——サポートで気を付けている事、又は困った事、嬉しかったこと等あれば教えてください。

霧井さん サポートだから悪いこととしても遠慮して怒らないではなく、自分の子供の様にしっかりと怒るけど、後でおいでと言えば、すぐに抱きついてきます。もう祖母母のような感じですよ。自分の孫のようで可愛く嬉しいです。

——8代のお母様はいつもオシャレで元気ハツラツですね。サポートではどんな風にかかわるのですか? お元気の秘訣も教えてください。

霧井さん サポートのお子さんが帰ってきたら「お帰り!」と声掛けします。小中高生たちとも関わるので、朝は「おはよう!」、昼は「こんにちは!」夕方は「こんばんは!」と言葉をかけ毎日が楽しいです。

——先日は霧井さんが体調不良で入院された際には、「ご主人がサポートで活躍されたそうですね?」

霧井さん F先生に聞くと、夫の

サポートでもいいと言ってくれ、子供たちも夫の方がいい感じで(笑) 本当の孫より孫みたいな子供たちです。

——霧井さん(奥様)がメインでサポートされると思いますが、普段のご主人のサポートの役割は? 霧井さん 妻が行けない場合は、ふれあいセンターまでジュースとおやつを持って迎えに行き塾までの間に時間があれば、公園に連れて行って遊ばせるようにし、しっかりとサポートしています。

医師会ではサポーターさん向けの子育てに関する研修会として、年1回サポーター研修会を開催しています。子どもの病気や心理の専門家の方々の貴重なお話を聞く機会として多くのサポーターさんに参加していただいています。ほぼ毎回3人揃ってご出席いただきありがとうございます。

今後も霧井さんご一家の益々の活躍を祈念し、インタビューを終了します。



知っていると役立つ
医学まめ知識

子どもの近視について

山口県医師会 常任理事 長谷川奈津江



子どもの近視については、「昔より増えている?」「ゲームが原因?」「近視が治るといふ看板を見たけれど?」「山を見ると治るの?」という質問をよく頂きます。近視は非常に身近な目の疾患です。

近視は全世界的にふえている

特に日本を含む東アジアと東南アジアでは近視が急増しています。日本の文科省の調査でも、小児・学童の近視の頻度が上昇し、なかでも 15 歳以上の近視の割合が明らかに増加しています。

近視とゲームの関係

近視になる原因には、大きく分けて「遺伝」と「環境」の二つがありますが、近年の近視の増加には「近業」が大きく関係しています。近業とはゲームや携帯やパソコン画面、本を近くで見て作業することです。



近視の治療

近視のほとんどは、眼球が前後に伸びてしまうことが原因です。そのため成長期の子どもは近視が進みやすいのです。またいったん大きくなった眼球が縮むことはないの、近視治療をうたう、超音波・低周波機器、視力回復トレーニングなどの商法には気を付けてください。

その他の治療として、特殊なコンタクトレンズや

特殊な眼鏡や点眼治療も研究や発表されていますが、まだ有効性・安全性が確立されているものではありません。ただし屋外活動は近視の発症予防になる事はわかっています。

身近にできる近視予防法（近視研究会）

- (1) 1日にできれば2時間は外で遊ぶようにしましょう
- (2) 学校の休み時間はできるだけ外で遊びましょう
- (3) 本は目から30cm以上離して読みましょう
- (4) 読書は背筋を伸ばし、良い姿勢で読みましょう。左右どちらかが本に近い状態にならないよう均等な距離になるようにして読みましょう
- (5) 読書・スマホ・ゲームなどの近業は1時間したら5分~10分程度は休み、できるだけ外の景色を見たり、外に出てリフレッシュしましょう
- (6) 規則正しい生活(早寝早起き)を心がけましょう

大人も気をつけること

スマホ、DVD、パズルや手芸等の長時間の近業は、大人にとっても、眼精疲労、ドライアイ、頭痛肩こりの原因になります。1時間に一回は、背筋を伸ばしてストレッチをしましょう。



医師のみなさんへ

両立支援のための「保育サポーターバンク」をご活用ください。保育相談員が要望をお聞きしてコーディネートします。まずはお電話かメールでご連絡ください。医師会加入の有無は問いません。

【問い合わせ先】

TEL : 090-9502-3715 (保育相談員直通)
E-mail : hoiku@yamaguchi.med.or.jp



山口県医師会は育児中の医師を応援します!



(保育相談員)

家事支援も依頼している先生が、サポーターさんが夕食1食あたりの食費について時々提示してくれると話してくださいました。アレ私?家計簿もつけてないし、夕食1食の食費とか考えて買い物してない「どんぶり勘定」だし、このままでいいのか?と危機感をつのらせる。けれども急にマメな性格にはかえられない、皆さんはマメに家計簿をつけるタイプですか?

編集後記



DATA 保育サポーター登録者数

令和3年10月1日現在 ()内は活動中

地域別	人	
下関市	13	(4)
宇部市	29	(12)
山口市	12	(2)
萩市	2	(0)
防府市	6	(1)
下松市	4	(2)
岩国市	0	
大島郡	0	
光市	1	(1)
長門市	2	(0)
柳井市	1	(0)
美祢市	0	
周南市	11	(3)
山陽小野田市	6	(0)
熊毛郡	0	
合計	87	(25)