



Japan Environment & Children's Study  
- The Center of Chiba Unit -



# ちばエコチル調査つうしん



撮影場所：千葉市子ども交流館

Vol.14  
2019.03

contents

- 1 千葉ユニットセンターの質問票集計結果から「子どもたちはケータイやゲーム機をどれくらい使っている？ テレビは？」
- 2 行け！びよきち探検隊「発達障害ってなぜ起こるの？」
- 3 気になる子どもの病気「先天性風疹症候群」生まれてくる赤ちゃんのために大人も風疹の予防接種を！
- 4 「発達障害を踏まえた子どもとのかかわり」
- 5

- 6 キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て「安定した関係の大切さ」
- 7 エコチルスタッフのわたしのおすすめ図書
- 8 エコチルキッズ写真館
- 9 美味しく、楽しく、食育！「しっかりとりょう！カルシウム」
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

ちばエコチルキッズ人数  
2019年2月28日現在

4歳 1101人	5歳 1833人
6歳 1906人	7歳 718人

ちばエコチル調査つうしん Vol.14 (2019.3発行)

発行元：エコチル調査千葉ユニットセンター 〒263-8522 千葉県千葉市稲毛区弥生町1-33 千葉大学工学系総合研究棟17階  
電話：043-290-3920(月～金曜 9:00～17:00 祝日・年末年始・お盆を除く) ■Eメール：ec-cpms@office.chiba-u.jp ■http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/

美味しく 楽しく 食育♡

## しっかりとりょう！ カルシウム

栄養のおはなし  
&  
レシピ  
千葉大学大学院  
管理栄養士  
佐藤 由美



### 鮭缶ときのこの クリームパスタ

#### つくり方

- 鍋にお湯を沸かし、パスタを茹でる。
- 玉ねぎ、しめじ、小松菜は食べやすい大きさにカットする。
- フライパンにバターを熱し、②を炒めて塩・こしょうで味付けをする。小麦粉を加えて炒め合わせ、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで煮込む。
- ③に鮭缶とコーン、コンソメを加えて味を調える。
- ④に茹で上がったパスタを加え、ソースをからめて完成。

鮭缶はカルシウム、ビタミンDにも豊富な万能食材★このレシピ1人前で、カルシウムが260mgとれます。

#### 材料(作りやすい分量：約4人前)

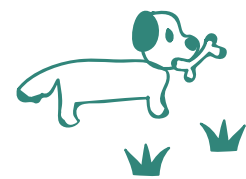
パスタ(乾)	300g	鮭缶	1缶(180g)
たまねぎ	大1/2玉	冷凍コーン	適量
しめじ	1/2パック	小麦粉	大さじ2
小松菜	1/2袋	牛乳	500ml
バター	大さじ1	コンソメ	小さじ2
塩・こしょう	少々		

#### カルシウムが多くとれる食品

食品群	食品名	目安量	カルシウム含有量
乳製品	牛乳	コップ1杯(200ml)	220mg
	ヨーグルト	1パック(100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg
骨ごと食べられる魚	さば水煮缶	1/2缶(90g)	130mg
	さけ水煮缶	1/2缶(90g)	130mg
	ししゃも	3尾(45g)	149mg
	さくらえび	大さじ1杯(5g)	100mg
大豆製品	木綿豆腐	1/3丁(100g)	120mg
	厚揚げ	1/2枚(75g)	180mg
野菜	小松菜	お浸し1食分(70g)	119mg
	水菜	お浸し1食分(50g)	105mg
海藻	ひじき	1食分(10g)	140mg

「バランスよく栄養をとってもらいたい」どの親御さんも、お子さんの健やかな成長を願って、毎日の食事のバランスに気を遣われていることと思います。

そんな中でも不足してしまいがちなのが、カルシウム。3～7歳のお子さんのカルシウム必要量は600mg程度とされていますが、平成29年国民健康・栄養調査の結果によると、1～6歳のお子さんの平均カルシウム摂取量は400mg程度と、不足していることが分かっています。



カルシウムは丈夫な骨や歯をつくり、将来の骨粗しょう症を予防するのに大切な栄養素。上手にとるポイントをご紹介します。

#### カルシウムが多くとれる食品

カルシウムは、乳製品や骨ごと食べられる魚、大豆製品や野菜、海藻などに多く含まれています(右下表)。

なかでも、乳製品のカルシウムは他の食品に比べて吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれると言われています。

#### カルシウムの利用を高める食品

カルシウムの吸収率を高め、骨や歯の形成に働いてくれるのがビタミンD。

ビタミンDは、魚やきのこ類に多く含まれているので、カルシウムの多い食品と一緒にとると、より効果的です。

また、ビタミンDは日光を浴びることで体内でもつくられるため、外で元気に遊ぶことも大切です。







# 子どもたちは ケータイやゲーム機を どれくらい使っている？ テレビは？



\*参考:総務省「平成29年通信利用動向調査の結果(平成30年6月22日訂正)」

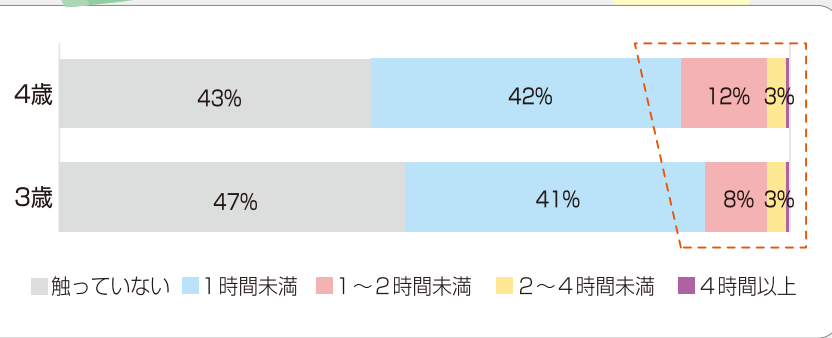
スマートフォン(スマホ)を使う人が、かなり多くなりましたね。2017年総務省の調査では、75%の世帯がスマホを所有しているそうです\*。

この頃は、子どもたちがスマホを使う姿を目にすることが多くなりました。

エコチル調査に参加していただいている子どもたちは、どのくらい携帯電話や電子ゲーム機などを使ったり、テレビ・DVDを見たりしているのでしょうか。今回は、5歳半までの質問票の暫定集計結果をお知らせします。

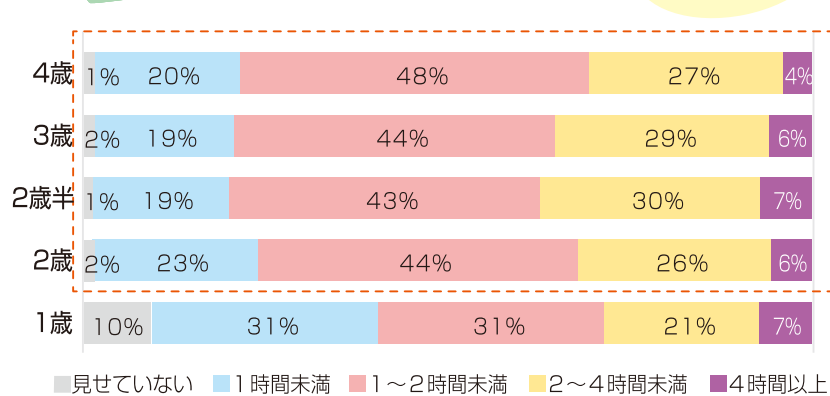
(回答数 1歳5237件、2歳5023件、2歳半4886件、3歳4793件、4歳4402件)

## お子さんが携帯電話や電子ゲーム機などを触っている時間



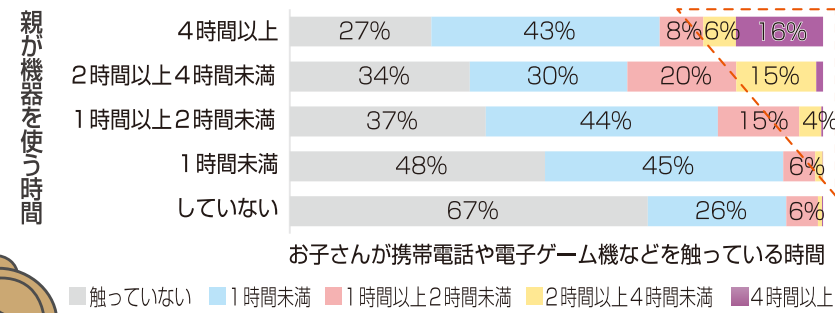
3歳、4歳と、お子さんが大きくなるにつれて、携帯電話や電子ゲーム機などを扱うお子さんが増えています。使う時間が1時間以上(ピンク色)のお子さんも増え、使う時間が長くなる傾向があります。

## テレビやDVDを見ているお子さんの割合と1日あたりに見る時間

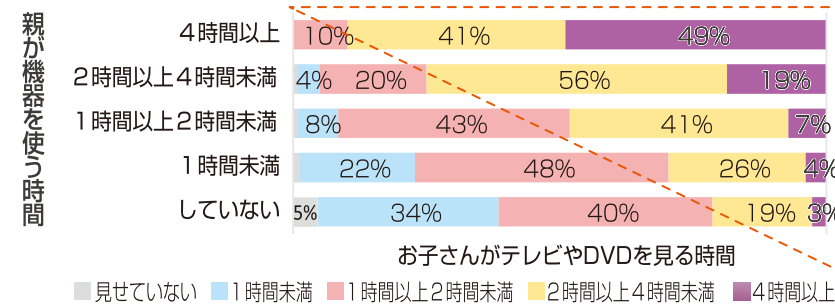


2歳以降は、テレビやDVDを見る時間にそれほど変化はありません。4歳では、2時間以上(黄色)や、4時間以上(紫色)で、見ているお子さんが少し減っています。ほかにすることが増えてきたためかもしれません。

## 親がパソコンや携帯電話などを使う時間とお子さんが携帯電話や電子ゲーム機などを触っている時間(3歳時)



## 親がパソコンや携帯電話などを使う時間とお子さんがテレビやDVDを見る時間(3歳時)



親子と一緒に過ごす時間の中で、親がパソコン、携帯電話や電子ゲーム機などを使う時間と、お子さんが携帯やゲーム機を使う時間や、テレビやDVDを見る時間との関係を調べました。グラフは3歳時の回答結果です。

親が機器を使う時間が長いほど、携帯電話や電子ゲーム機などを使うお子さんが多くなり、長時間使うお子さんが増える傾向がありました。(上の図) また、親が機器を使う時間が長いほど、テレビやDVDを長時間見るお子さんが増えていました。(下の図)



## 機器の使い方は人それぞれ

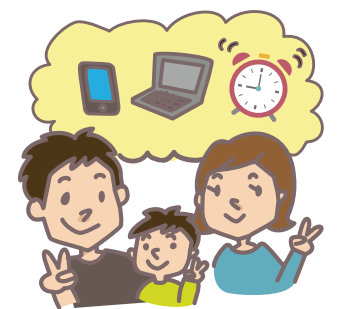
スマホやタブレットの使い方はさまざまです。一概によくないとは言えないかもしれませんが、小さいうちから使ったり、長時間使うと子どもによくない影響があるのではないかと心配されています。

実際に、最近では青少年のスマホ依存やゲーム依存が増えているという調査結果もあり、機器の使いすぎにより健康状態が悪くなる人も増えています。

昔からあるテレビも、最近増えてきたスマホやタブレットやゲーム機も、子どもにどんな影響があるのかは、研究が進められているところです。

長時間小さい画面を見続けたり、夜寝る前に見たり、お子さんに見せっぱなしにするなど、使い方によってはよくない影響がありそうです。

とても便利なものとしても、使い過ぎたりしていないか、時々見直してみる必要がありそうですね。





# 行け!ひよきち探検隊!

## 第10話「発達障害ってなぜ起こるの?」の巻

このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ひよきちが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!  
第10回は、**子どもの発達障害の要因**について探っちゃおう♪



1

やあ! はははだよ

え? 何この絵?!

ま、まさか 今回のマンガ これていく気?

も、申し訳ありません!!

何かと心配の多い ひよきちが パパの絵を描くまでに成長したことがうれしくて、ついアップにしちゃいました~。

多くの方の気持ちをカベで表現してみました

親バカ(その1)

2

さて、今回のテーマは、③の精神神経発達。

しきりなおします!

その中で、発達が遅れていたり、かたよっている疾患、「発達障害」は、どうして起こるのか、お話するよ。

エコチル調査で進めている、子どもの健康についての5つの分野の研究

- ① 妊娠・生殖
- ② 先天性形態異常
- ③ 精神神経発達
- ④ 免疫・アレルギー
- ⑤ 代謝・内分泌

みんなから「画伯」と呼ばれるボク。

ひよきちってば、落書きまで可愛い♪

親バカ(その2)

左上の絵は、この落書きのアップでした

3

発達障害は、昔より増えているって聞いたことあるわ。やっぱりそうなの?

自閉症、注意欠陥多動性障害、学習障害など、軽度な発達障害のある子どもが、世界でも日本でも増えていると言われているよ。

発達障害についての詳しい説明は、8Pからの記事をお読みください。

精神および行動の障害の受療率(人口10万対)

年齢	1969	1975	1981	1987	1993	1999	2005
5-9歳	20	15	25	20	25	35	45
10-14歳	25	20	30	25	30	40	55

出典: 患者調査

以前は診断できなかったものが診断できるようになったり、まわりの人が様子の違いに気づけるようになってきたことも関係しているだろうけど、それだけではないだろうね。

心の問題を、はっきりとらえるのは難しいんだけど。

4

発達障害は、脳の機能が関係しているんだ。

脳神経は、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいるときに、遺伝子(体の設計図)の情報をもとにつくられ、さまざまな刺激を受けながら発達していくんだよ。

親バカ(その3)

5

発達障害は、生まれもった脳神経のはたらきの障害ってことなのね。

何気に他のページへの探検へといざなうママ。さすがー!

皆さん~、ここらへんのこと書いてあるから8ページの竹厚先生のお話も読んでね~♪

で、脳神経のはたらきに障害が起こる原因は、何なの?

8

何か1つの原因があって、発達障害が起こるってわけじゃないんだよ。

神経の機能にはいろいろな遺伝子や、赤ちゃんの体に入る物質が複雑にかかわってるからね。

6

たとえば、自閉症のなりやすさに関する遺伝子はナント! 100種類以上もあると言われているんだ。

化学物質

栄養

化学物質や栄養などとの関わりについてもたくさん研究が行われているけれど、はっきりとしたことはまだわかっていないんだよ。

9

そもそも脳神経って、胎児のうちに、すっかりできあがってから、生まれてくるものなの?

ボクの脳神経も、もうできあがってるの?

10

7

いや、脳神経は生まれた後も発達していくんだ。

脳神経も成長

じゃあ、発達障害の研究のためには、生まれたあとの環境についても、しっかりと調査しなきゃいけないわね!

子どもの可能性って素晴らしい!!

だから発達障害の症状は、育つ環境によって良くなったり、悪くなったりもするんだ。

11

8

エコチル調査は、赤ちゃんが生まれる前からずっと、子どもの発達に関係するさまざまな要因を調べています。

発達障害についても、たくさん子どもたちが参加しているエコチル調査だからこそ、わかることがあるはずですよ。

たくさんの研究者ががんばって研究

たくさんの参加者ががんばって協力

子どもが健やかに暮らせる未来の環境

引き続き、皆様のご協力をよろしくお願いいたします!

12



先天性風疹症候群



生まれてくる赤ちゃんのために  
大人も風疹の予防接種を！

昨年から風疹が流行しています。2013年の大流行以降、発生数は年間100人前後に落ち着いていましたが、2018年は2917人、2019年は2月中旬まで667人が報告されました。これは、とても大変なことです。

風疹感染の急拡大でおなかの赤ちゃんが危険！

風疹は、麻疹(ましん:「はしか」のこと)に比べ軽症の症状の病気ですが、一番問題になるのは、妊娠初期のお母さんが感染すると、おなかの赤ちゃんが高い確率で「先天性風疹症候群」を発症するということです。

先天性風疹症候群は、心臓病、白内障、難聴が主症状の病気です。

他にも発育遅滞、肝障害、血小板減少など、症状は多岐にわたります。2013年、14年の大流行では、国内で45人が発症し、11人が亡くなっています。今年もすでに1例の発症が報告されてしまいました。

先天性風疹症候群の主な症状

先天性の眼の病気  
・白内障・網膜症・緑内障

低出生体重  
(小さく生まれる)

血小板減少性紫斑病  
(血小板が少なくなり、紫色の斑点が皮膚に出る)



先天性の耳の病気  
・難聴

先天性の心臓の病気  
・動脈管開存症  
(生まれながら閉じるはずの動脈管という管が開いたままになり、心臓や肺に負担がかかる)

まなこどもクリニック  
院長  
はらき まな  
原木 真名



風疹は、発熱、発疹、リンパ節腫脹が主症状といわれている病気ですが、症状は、熱が一週間も続いたり、重い合併症をおこすような重症なものから、症状がほとんどないものまで、様々です。

症状がほとんどない人からも、感染は広がります。また、症状が出る前一週間くらい前から、ウイルスが排泄されているため、発疹が出る前の風疹の患者さんからも感染します。

そのため、風疹の患者さんを隔離するのは非常に困難(ほぼ不可能に近い)です。予防接種を受けていても、抗体が低い場合は、感染してしまう場合があります。

成人男性が多く感染  
なぜ今、風疹が流行？

現在、風疹流行の中心となっているのは、成人男性(30代～)です。数としては女性の4倍にのぼります。これは、過去の予防接種歴に原因があります。

風疹の予防接種は、昭和37年に始まりましたが、当初は女子のみが対象でした。そのため、昭和54年以前に生まれた男性は、風疹の予防接種を受ける機会がありませんでした。その後、制度の変更が数回あり、混乱して接種率が低い時期が続きました。

男女とも1歳から風疹のワクチンを受けられるようになったのは、平成7年からです。平成12年生まれ以降は、1才時と年長さんの2回の、今と同じ制度となりました。

家族と未来の子どもたちのため  
ワクチン接種で流行をくい止めよう！

成人の間で感染が拡大すると、先天性風疹症候群の危険が高まることは言うまでもありません。

職場内で妊婦さんに感染させてしまったり、家庭に持ち帰って家族に感染させてしまったりして先天性風疹症候群の発生がおきてしまいます。

妊娠する可能性のある女性だけがワクチンを受けるという対応では、風疹の流行を収めることはできません。流行が大きくなると、感染する危険性も高まります。

とにかく大切なこと。それは、今の風疹の流行を止めることです。

流行を止めるには、多くの人がワクチンをうけて、感染拡大を防止するしか手段がありません。

これは、決して人ごとではありません。

風疹は、今でも、全国的に、かなりのスピードで広がっています。

お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん。未来の赤ちゃんに悲劇を起こさないために、ぜひ、風疹ワクチンをうけましょう。



現在、定期接種は1才と年長さん(就学前の1年間)です。

また、厚生労働省は、2019年～2021年度末の約3年間、これまで風疹の定期接種を受ける機会がなかった昭和

37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風疹の抗体検査をしたうえで、定期接種(原則無料)を行うことを発表しました。

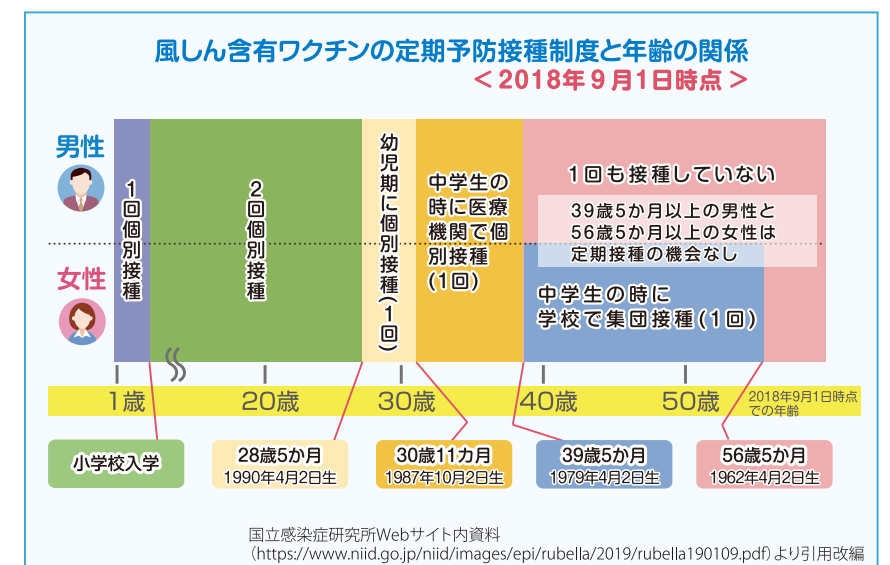
麻疹風疹混合ワクチン(MRワクチン)で受けることになります。

また、各市町村で、風疹の抗体検査補助やワクチン接種費用補助が行われています。

費用がかかる場合がありますが、未来の命を守るために、ぜひご理解とご協力をお願いいたします。

内科、小児科医院で接種が可能ですので、お問い合わせください。

なお、妊娠している人は接種が受けられません。接種後2ヶ月は原則避妊が必要です。





## イベントレポート

### 2018年度は、こんなイベントを開催しました

#### ファミリーコンサート

#### びよきちわくわくフェスタ

2018年9月1日(土)、君津市民文化ホールにて、ちばエコチル調査参加者様対象のイベント「びよきちわくわくフェスタ」を開催しました。前半は、クイズを織り交ぜながらの講演会「エコチル調査のお話」。

メインイベントは、「楽しく歌う♪ふうふ」がキャッチフレーズの夫婦デュオ「ケチャップマヨネーズ?」のお二人による「うごく☆大きな絵があるコンサート」。

ご家族みんなで、歌ったり、笑ったり、踊ったり、会



場全体が一体となって、予想以上の大盛り上がり! たくさんのエコチルファミリーの素敵な笑顔と出会え、多くの「楽しかった!」の声をいただきました。



#### 公開講演会

#### 第30回千葉大学予防医学センター市民講座 エコチル調査公開講座 「遺伝子と病気について」

2018年6月10日(日)、鴨川市のかんぼの宿鴨川にて、エコチル調査公開講座「遺伝子と病気について」を開催しました。

講演1は「エコチル調査でわかること」。講演2の「遺伝子と病気について」では、遺伝子と病気の関わりについて、今後の医療に期待できる情報も含めてご講演いただき、貴重な機会となりました。



しもとクリニック院長の橋本圭司先生による、「発達を支える高次脳機能リハビリテーション」と題し、それぞれ専門家の立場から詳しくお話をいただきました。

2回とも、ご参加いただいたたくさんの皆さまから、「当事者である沖田さんの様々な体験や正直な思いを聴くことができ、とても良かった」、「対応の方法がとても参考になった。子どもの気持ちが少しわかった気がして涙が出た」等々、大変ご好評をいただきました。

#### ちばエコチル調査講演会 「子どもの病気と 発達障害を知ろう!」

2018年11月10日(土)<千葉大学けやき会館>と12月1日(土)<館山市:千葉県南総文化ホール>の2回にわたり、公開講演会「子どもの健康と発達障害を知ろう!」を開催しました。

講演1は、「エコチル調査の取り組み」のご紹介。講演2は、人気漫画家であり、昨年NHKでドラマ化され話題となった「透明なゆりかご」の原作者でもある沖田×華さんによるご講演。



発達障害の当事者である沖田さんは、ご自身の発達障害の特性や苦労されたエピソード等を、直筆漫画のスライドを使い、ユーモアも交えながら、率直に語っていただきました。

さらに講演3では、11月10日は、国立成育医療研究センターリハビリテーション科 臨床心理士の竹厚誠先生による「発達障害をふまえた子どもとのかかわり」。

12月1日は、高次脳機能障害と発達支援のためのクリニック「はしもとクリニック」院長の橋本圭司先生による、「発達を支える高次脳機能リハビリテーション」と題し、それぞれ専門家の立場から詳しくお話をいただきました。

2回とも、ご参加いただいたたくさんの皆さまから、「当事者である沖田さんの様々な体験や正直な思いを聴くことができ、とても良かった」、「対応の方法がとても参考になった。子どもの気持ちが少しわかった気がして涙が出た」等々、大変ご好評をいただきました。

※次ページに、竹厚誠先生の「発達障害をふまえた子どもとのかかわり」のご講演内容をまとめていただいた記事があります。

# 発達障害をふまえた

## 子どもとのかかわり

—「どうしたらいいの?」と思った時に—



竹厚 誠 (たけこう まこと)  
こどもとおとなの訪問発達サポート Apila 代表  
国立成育医療研究センター 臨床心理士

### 発達障害とスペクトラムの理解

発達障害は、自閉症スペクトラム障害(ASD)、注意欠陥・多動性障害(ADHD)、学習障害(LD)など複数の障害を含む概念です。そして、「スペクトラム」は連続体という意味です。

自閉症スペクトラム障害を示した図1をご覧ください。誰でも矢印のどこかに位置している、どんな人にも多少はその傾向がある、程度の差でしかないことを示すのがこの図です。

ここまでが健常で、ここから先は障害、という境界線はありません。このスペクトラムの理解は、発達障害以外の精神疾患でも用いられるようになってきています。あの人には〇〇障害なのか、違うのか、白か、黒か、という理解ではなく、濃淡の理解というわかりやすいかもしれません。



### 感覚の偏り

発達障害の人には感覚の偏りがある場合があります。ただし、発達障害について考える際は、いわゆる「五感」に『前庭感覚』と『固有受容覚』の2つを加える必要があります。

右の図2に、発達障害によくみられる感覚の偏りを挙げてみました。

### 発達障害の、これまでと今後

発達障害とは、簡単にいうと『就学前に明らかになり、生活において不都合を生じさせる障害』であり、生まれつきのものです。

これまでに、親の育て方などの環境が原因で発症すると考えられていた時代がありました。この考え方は、現在はほぼ否定されていますので、発達障害を持つお子さんの親御さんが『育て方が悪かったから』などと、ご自分を責める必要はありません。

一方で、「生まれつきだから治るものではない」という面だけが強調され、独り歩きしてきた感もあります。しかし、発達障害があっても「成長する」というポジティブな面はあまり発信されてきませんでした。

子どもは成長します。大人だって変わっていきます。その子が苦手なことには、成長に伴って伸びてくる余地があります。

早期発見と適切な介入を大切に、そしてその子が自尊心を失わないように、余裕を持って長い目で見守ってあげてください。

### 図2: 発達障害によくみられる感覚の偏り

- 前庭感覚**  
自分の身体の揺れを捉える感覚です。この受容が弱いと、トランポリンやブランコなどの遊びを非常に好みます。また、落ち着きのなさや動きの多さとして表れる場合もあります。
- 固有受容覚**  
関節の動きや筋肉の収縮を捉える感覚です。この受容が弱いと、力加減がわからず友達とトラブルになったり、身体の使い方がごこちなかったりします。
- 視覚**  
目で見たものを捉える感覚です。ここに偏りがあると、気が散って目の前のことに集中できなったり、物を横目で見ると、かなり近づけて見る、といった行為がみられることがあります。
- 聴覚**  
耳で聴いたものを捉える感覚です。ここに偏りがあると、特定の音を非常に嫌がる、騒々しい場所を過度に避ける、話しかけても聞いていないように見える、などの特徴がみられます。
- 触覚**  
肌に触れたものを捉える感覚です。ここに偏りがあると、身体に触られるのを嫌がる、粘土遊びや砂遊びを嫌がる(逆に好む)、つま先歩きが目立つ(足底過敏)、痛みや熱さに鈍感(敏感)などの特徴で表れがちです。

次のページにつづきます



# 発達障害をふまえた 子どもとのかかわり

- ASD 自閉症スペクトラム障害**  
コミュニケーションの難しさや感覚の偏り、こだわりなどがあります。
- ADHD 注意欠陥・多動性障害**  
落ち着きのなさや不注意があります。
- LD 学習障害**  
読み書きや算数といった特定のことに苦手さがあります。



## 感覚の偏りがある

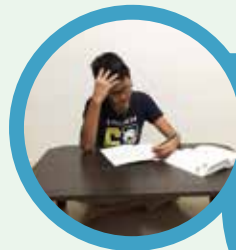
前庭感覚や固有受容覚が鈍感であったり、視覚刺激や聴覚刺激に敏感であることがあります。鈍感な場合は、その刺激をたくさん入れてあげることが必要です。反対に、敏感な場合は環境に配慮し、その刺激をカットしてあげる方向が望ましいです。

※「前庭感覚」、「固有受容覚」：前ページの図2参照



## “想像”の苦手さ

“想像”が苦手な人には、抽象的な表現を避けて具体的に指示してあげましょう。言葉で説明するのが苦手な人には『こう思ったんだね?』など、気持ちを代弁してあげると言語表出のモデルになります。また、『もしも』『なぜ』などの質問に答えにくい場合は、問いと答えをセットで覚えてしまうやり方もあります。【例：『もしもおながすいたらどうする?』→『ごはんたべる』などのようにパターンのように答えられるようにしておく】



## 学習障害への対応

読字障害、書字表出障害、算数障害に大別され、特定のことに苦手さがあります。まずは発達を評価して、どこに苦手さがあるのか見極めてあげましょう。苦手なことを克服する方向よりも、その人に合ったやり方でサポートして、自尊心を守ってあげる方向が望ましいでしょう。

※「読字障害」：字を読むことが困難な障害  
「書字表出障害」：文字や文を書くことが困難な障害



## 視覚優位性

ASDの人は、言葉で考えることが苦手である一方、見て考えることは得意な場合があります。視覚優位がある人には、見て考えられるように促したり、見えるもの(写真やイラスト)で説明を補足してあげると理解しやすいでしょう。この偏りは、発達検査や知能検査を受けてみるとよくわかります。

## 主な発達障害とその対応

発達障害によくみられる問題とその対応法をまとめました。  
複数の特徴を持つ人もいます。



## かんしゃく

想いを言葉で表現できないもどかしさが背景にあることが多いです。叱る、諭す、過剰に配慮して要求を呑むといった対応はかんしゃくを助長することがあります。その人に危険が及ばないように配慮しつつ、なるべく刺激が少ない場所で気持ちを落ち着かせてあげるとよいです。淡々と(冷たくではありません)対応してあげましょう。



## ワーキングメモリー

ここに苦手さがある人には、一度にたくさんを伝えられないほうがよいです。口頭指示は短く、その都度伝えてあげるとよいでしょう。また、ワーキングメモリーに苦手さがあると、大切な物を失くしたり、同じミスを繰り返すといったことがあり、周囲からの叱責を招きやすいです。周囲の人が予めその人の苦手さを覚えておき、自尊心を守ってあげましょう。



## 落ち着きのなさ

見たものに次々と注意が移っている、あるいは前庭感覚や固有受容覚の刺激を受け取りにくいから動きが多くなっている、といった理由が背景にありそうです。前者の場合は、余計なものが視界に入らないように環境を調整してあげてください。後者の場合は、運動を取り入れて十分に感覚刺激を入れてあげられるとよいでしょう。



## マルチタスクの苦手さ

複数のことを同時に行うのが苦手だと、日常においては物忘れとして表れがちです。ひとつのことをしっかり終えてから次のことを考えたり、途中で気になることを思い出しても脱線せず完遂するよう促すことを心がけてください。目の前のことだけに集中できるように環境を整えてあげるのも有効です。





キット先生の

# 心をはぐくむ子育て

## 子どもの成長を応援したい

### 「安定した関係の大切さ」

愛着の関係について教育や保育の場でよく話題になります。

愛着は、「子どもが「誰か」と心の絆で結ばれている関係のことです。「誰か」になるのは、たいていは保護者や養育者ですが、他の人の場合もあります。

愛着の関係とは何かを教えてください。その結果から愛着関係のタイプを、安定型・回避型・葛藤型の3つにまとめました。

安定型の子どもは、親と離れた時は多少混乱してぐずりますが、再会した時には親を歓迎し、積極的に身体接触をするという特徴がありました。

このタイプの親の養育態度には、この後でポイントとして挙げる敏感性と一貫性があり、子どもにとって安全基地機能を果たしているという特徴があります。

回避型の子どもは、母親と離れても泣かず、また再会しても喜ばないという特徴があり、養育態度には、時に応じて微笑む、スキンシップするなど子どもに反応する敏感性に欠けていました。

葛藤型では、子どもは再会した母親に近づきますが同時に拒否的な行動も示しました。養育態度には一貫性が欠けていました。

子どもにとっての安全基地機能を果たしている安定型タイプの養育態度を、詳しく見ていき、ポイントを学びましょう。

#### ポイント1 敏感性

子どもの言葉や行動に敏感に反応す

られたお母さん。もう片方は、ミルクはもらえないけれど、気持ちの良い布でつくられたお母さんです。

すると、赤ちゃんはミルクをもらいに針金のお母さんのところに行きますが、ほとんどの時間、布のお母さんの所で過ごします。安心できる気持ちのよい居場所は、ミルクはくれなくても気持ちの良い布のお母さんなのです。

この実験には続きがあります。大きなおもちゃの虫を部屋に入れてみたのです。アカゲザルの赤ちゃんはびっくりして布



ることです。

子どもの要求を理解し、それを満たす、子どもが出す愛着行動(話しかける、微笑む、くっついてくるなど)に応じる、子どもの「助けて」のサインに気づき対処する、といった反応です。

養育者が敏感性を備えていると、子どもは自分にも養育者にも肯定的なイメージを持ち、よい人間関係を築けるそうです。

敏感に反応するためには、日常生活で子どもをよく見ること、観察することがまず大切です。

#### ポイント2 一貫性

一貫した対応とは、何が良い行動なのかを教える価値観が変わらないという対応です。

子どもは、その場面で何を期待されているのか、つまり、何をすればいいのか分かっていると、安心して落ち着いていられます。

表情や話し方というのはその時々で変わってくるものですが、何が大切なのかを教えるという点では、一貫した対応が大切です。

#### ポイント3 安全基地機能

子どもの発達には、新しいことを知る



徳島文理大学 人間生活学部 児童学科 教授  
まつもと ゆき 松本 有貴

子どものころ、「きつと大丈夫！」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていた

※キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て「はぐくむはぐくむ」は、エコーニル調査つうしんVoorvoerより開始した連載記事です。以前の記事をご覧ください。方は、ちばエコニル調査HPに掲載してありますので、そちらをご覧ください。



のお母さんにしがみつきます。でも、しがみつく行動を繰り返したのち、好奇心を発揮して自分からおもちゃの虫に近づいて行ったのです。

愛着の関係は、不安や恐怖を乗り越えて新しいことを知ろうとする心を支える安全基地の機能を果たします。

脳科学では、子どもの脳は安全で安心して気持ちよく感じられる環境で最もよく発達することが明らかになっています。

安全で安心して気持ちよく感じられる環境を子どもに提供するポイントを、「ストレンジ・シチュエーション」(エインズワースら、1978年)という愛着の実験を参考に考えましょう。

これは、見知らぬ場所で親と一時的に離れた子どもが、親と再会した時に、親に

という行動が必要です。この探索行動は生後6か月くらいから始まり、子どもに様々な学習体験をもたらします。

好奇心いっぱいの子ども、新しいことが苦手な子どもとありますが、全ての子どもに探索を行おうとする本能が備わっているそうです。

探索行動には、困ったときに戻ることができ、エネルギーを補給できる安全基地が必要です。

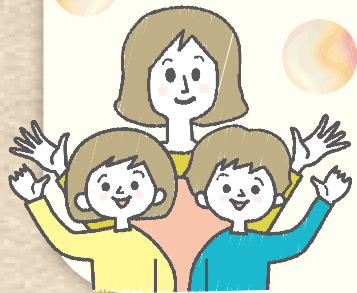
安全で安心できると感じられる環境が安全基地であり、その基地を離れて探索する子どもを、愛着の絆がサポートします。

親が安全基地の機能を果たすためには、敏感性と一貫性のある環境を提供していることが大切になります。

近年、愛着の対象が一人ではなく数人いるという愛着のネットワークが注目されています。

安全基地はいろいろなところで、いくつも作れるということですから、いくつあってもいいでしょう。

子どもの発達を支援する愛着のネットワークを作ります。



## 子育ての願いをかなえるために毎日できること







## 千葉ユニットセンターからのお知らせ

小学校2年生のお子さんを対象とした

### 学童期検査が始まります!



エコチル調査では、2019年度からの4年間で、小学2年生のお子さん約10万人を対象とした「学童期検査」を開始します。

小学2年生のお子さんのご家庭には、改めてお知らせいたします。

#### 検査内容

- 身体計測（身長、体重、体脂肪など）
- 精神神経発達検査（コンピュータを使います）
- 尿検査

このほか、千葉ユニットセンター独自の追加調査として

- 採血 ○尿検査（1本追加）
- 身体測定（頭囲、胸囲、腹囲）
- 両手足の血圧
- アンケート

を、ご協力可能な方にお願ひします。

※追加調査にご協力いただけなくても、学童期検査にはご参加いただけます。

※千葉県以外にお住まいの方も、近くのユニットセンターで検査を受けていただけます。ご希望の方は、千葉ユニットセンターまでご連絡ください。



### 木更津センター閉館のお知らせ



詳細調査の検査会場として2015年4月に開設した木更津センター（グランポート木更津3F）は、2019年3月をもって閉館いたします。これまで、調査協力のために木更津センターにお越しく下さいました多くの皆様に心より感謝申し上げます。

### ちばエコチルスタッフの

## わたしのおすすめ図書



### 子どもの発達に「あれ?」と思ったら読む本

ママとパパへのエール

著/津田 望  
出版社/幻冬舎メディアコンサルティング

発達が遅いお子さんを育てる保護者の方に向けて、具体的なメッセージが

つづられた本です。

障がいのある子どもたちや親御さんたちと長年接してきた経験から、子どもも親も幸せになるための育て方や心構えについてのアドバイスをまっすぐに伝えてくれます。

障がいをもつお子さんの保護者だけでなく、そのまわりの人たちにも、障がいとのかかわり方を知るためによい本だと思います。

<by 山本>



### ラヴ・ユー・フォーエバー

著/ロバート・マンチ  
絵/梅田 俊作  
出版社/岩崎書店

小さくかわいかった我が子が、成長とともにどんどん手がかかるようになっていく。

それでも母親は、眠る子供のそばで、子供への愛を歌い続けます。

母親の子供に対する普遍的な愛情を、「アイ・ラブ・ユー いつまでも」というフレーズと共につづった作品です。

私も子育てでイライラして、子供に怒鳴ってしまう事はしょっちゅうですが、そんな時、この絵本を読むと、優しい気持ちを取り戻すことができ、新たな気持ちで子供と向き合うことができる気がします。育児に行き詰った時、ぜひ読んでみてください。

<by 西浦>



本誌では、このコーナーに参加者様からのご投稿写真を掲載しています。

今号まで、このコーナーのお写真のアップロードは控えておりましたが、次号からは、予めホームページへの掲載をご承諾いただいた上でご投稿いただきますので、このコーナーのお写真も閲覧できるようになります。

## エコチルキッズの写真募集中!

千葉ユニットセンターでは、このページに掲載させていただける参加者のお子さん(エコチル調査に登録されている方)の写真を募集しています!可愛い笑顔、オモシロ写真、ご家族やペットと一緒にの写真など、ぜひお寄せください!ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。

- ①写真のタイトル(20文字以内) ②お子さまのお名前(ふりがな)
  - ③お子さまの性別 ④撮影時のお子さまの年齢 ⑤投稿者名(一緒に写っている方のお名前も記載していただければ掲載いたします)をご記入の上、お写真1枚と一緒に
- [info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp)までメールでお送り下さい。  
★件名を「エコチルキッズ応募」としてください。

次号「エコチル調査つうしんVol.15」からは、このページに掲載させていただいたお写真を、ちばエコチル調査ホームページの方にも掲載させていただきます。ご了承の上、ご投稿ください。



## 図書プレゼント

### 千葉エコチル調査参加者様限定!

抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊をプレゼントします。

#### <応募方法>

メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「図書プレゼント」とし、[info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp)までご応募ください。

- ①ご希望の本の題名
- ②お母さんのお名前
- ③郵便番号・ご住所

※2019年3月27日着分まで有効  
応募資格:このプレゼント企画で当選歴のないエコチル参加者様  
当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。