

ちよるん News

Vol.14

こちエコチル調査会報誌
[2019年6月発行]



今年度のイベント予定をご紹介します

Event Schedule

子育て応援団 すこやか2019

[エコチル調査ブース出展]

7月20日(土)・21日(日)
高知ちばさんセンター

こどもフェスティバルすくも

7月28日(日)
宿毛市立宿毛文教センター

エコチル調査 夏の映画祭

in 高知県立美術館ホール in 宿毛市立宿毛文教センター
8月3日(土) 8月24日(土)

午前・午後の2回上映
沢山の冒険が待ち受ける、
興奮と感動の物語
「ベット」を上映!

詳しくは同封の
ご案内チラシをご覧ください。



クリスマス音楽会 in 学芸

12月22日(日)
高知学芸中学高等学校

学芸中学高等学校のお兄さん、
お姉さんの演奏と
バルーンアートでジングルベル!
詳しくは次回号
Vol.15をご覧ください。

小学2年生のお子さま対象

学童期検査はじまります!

2019年(令和元年)8月より、小学校2年生になられたお子さまを対象に「学童期検査」を実施いたします。お子さまの身体測定や発達検査を、検査会場にお越しいただいて実施する貴重な機会です。ぜひご協力をお願いいたします。

【検査内容】※詳しい内容は、事前にお送りする案内書類をご覧ください。

朝一番の尿を採取

コンピュータを使った簡単な検査

採血の痛みを軽減するペンステープをご用意しています

高知では追加調査として、採血や血圧測定などを計画しています。血液検査結果の一部はお返します。こちらの検査へもぜひご参加ください。

尿検査

身長・体重
体組成

精神神経
発達検査

採血・
血圧測定など

検査会場は3か所

- 高知大学医学部附属病院内
- 高知大学朝倉キャンパス
- 幡多けんみん病院 など

検査は自由参加です

ご協力いただける範囲で参加をお願いします。検査に参加されない場合でも、調査を続けるにあたって不利益が生じることはありません。



検査当日に
4000円相当の
図書カードを
プレゼント!

ホームページはコチラから HPアドレス ▶ <http://kochi-ecochil.jp/> 検索ワードは ▶ [こちエコチル]

お知らせ

謝礼が変更になったことご存知ですか?

お手元に質問票がございましたら、ぜひご返送ください。お待ちしております♪

質問票返送の謝礼が
WAONポイントから
JCBギフトカードに
変更になりました!



JCBの
ギフトカードが
届きました!
郵便で届くので
分かりやすいです



お願い 住所に変更があった場合は、
当ユニットセンターまで早急にご連絡ください。

詳細調査にご協力いただいているみなさまへ

現在、全体調査の5%にあたるみなさまに「詳細調査」へのご協力をいただいております。ご多忙のところご協力いただき、心より感謝申し上げます。この春より「6歳医学的検査」が始まりました。1歳半と3歳では訪問調査、2歳と4歳では医学・発達検査にご協力いただきましたが、6歳では**体脂肪率、筋肉量**など新たな項目が加わった医学的検査を実施します。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

わが家のベストショット

自慢の一枚をご紹介します。いい表情がいっぱいです!

次回より「エコチルキッズ★PHOTOギャラリー」として、イベントや活動の様子を掲載します。



お問い合わせ

- ◆ エコチル調査コールセンター〈全国共通〉
☎ 0120-53-5252 | 年中無休 | 9:00-22:00 |
- ◆ エコチル調査ホームページ
エコチル調査 検索
<http://www.env.go.jp/chemi/cc/>

- ◆ こちエコチル調査に関するお問い合わせ〈高知県〉
登録された内容に変更があった場合は、下記までご連絡ください。
TEL 088-880-2173 | 土・日・祝日をのぞく | 9:00-17:00 |
mail info@kochi-ecochil.jp
こちエコチル 検索 <http://kochi-ecochil.jp/>

高知大学医学部内 エコチル調査 高知ユニットセンター事務局 | 〒783-8505 南国市岡豊町小蓮
高知大学内 朝倉分室 | 〒780-8520 高知市曙町2丁目5-1

質問票ご返却のお願い

★質問票は**鮮度がいのち**です! 質問票がお手元に届いてから遅くとも**6か月以内**のご返却にご協力ください。
★質問票に記入するお子さまの**身長・体重・測定日**は重要な内容です。記入抜かりのないようお願いいたします。
(なお、7歳の質問票からは、身長・体重の項目がない場合があります。)

大好評 5!-GO! キャンペーン

こちエコチル調査 ORIGINAL フェイスタオルをプレゼント!

5歳の質問票をご返送いただいた方全員に、ちよるんの刺しゅう入りフェイスタオルをプレゼントします。
※プレゼントの発送には1か月ほどお時間をいただきます。



今年度の刺しゅうはきみどりだよ

乳歯調査へのご協力おねがいします ～乳歯の一部(犬歯)を収集いたします～

3月末にお送りした乳歯調査ご協力のお願いはご覧いただけましたでしょうか。申し込みをいただいているみなさま、ご協力ありがとうございます。ハガキ返送の締め切りは過ぎてはおりますが、ご協力をいただける方はお早目に同封のハガキのご返送をお願いいたします。なおプレゼントの乳歯ケースはハガキ集計後に随時お送りしますのでしばらくお待ちください。



犬歯を集めるのは10歳前後だよ

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

高知県の小・中学生の肥満傾向児の出現率は、全国と比べて高い状態が続いています。また、朝食を食べない子どももいる状況です。子どもの頃からの健康的な食生活習慣を身につけることが重要です。

朝食を食べることの効果

- ① **脳のエネルギーになる**
朝食を食べることで、脳のエネルギーであるブドウ糖が補給され、勉強への集中力や記憶力がアップします。
- ② **体温を上げる**
朝食を食べることで、体温が上がり、元気に活動できるようになります。
- ③ **便秘予防**
朝食を食べると、胃や腸が活発に動き出し、便が出やすくなります。

平成30年度1学期朝食アンケート

(出典：小学5年生 高知県学校栄養士会調)

- 必ず食べる…………… 85.1%
- 1週間のうち食べる日の方が多い…………… 9.2%
- 1週間のうち食べない日の方が多い…………… 3.2%
- ほとんど食べない…………… 2.5%

朝食を食べない主な理由

- 1 時間がなから…………… 39.8%
- 2 食欲がなから…………… 35.1%
- 3 朝食が用意されていないから…………… 7.9%

〈高知県健康政策部健康長寿政策課〉

幡多だより

学びのおでかけスポット 宿毛文教センター

宿毛市中心部にある「宿毛文教センター」には宿毛歴史館、坂本図書館、中央公民館の3つの施設が入っています。

宿毛歴史館は宿毛市の歴史資料や絵画が展示されています。ボランティアガイドなどもあり、気軽に見学できます。中央公民館では

様々なイベントが行われており、7月28日(日)には宿毛市主催の「すくも子どもフェスティバル」が実施されます。エコチル調査もブースを出展します。ぜひ、お越しください。8月24日(土)には、エコチル調査主催の「エコチル調査 夏の映画祭 in 幡多」を開催します。皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

■宿毛文教センター

場所／高知県宿毛市中央2丁目7-14
休館日／月曜、年末年始(坂本図書館は毎月最終金曜日も休館日)

編集後記

2月に開催した「エコチル調査 子育て講演会」では沢山の皆様にご参加いただき、ありがとうございました。お陰様で好評をいただき、スタッフ一同皆様が書いてくださった感想に感動しました。このような講演会の開催に今後も積極的に取り組んでいきたいと思っております。また夏には「夏の映画祭」が企画されておりますので、そちらでも沢山の皆様とお目にかかりたいと思っております。映画祭楽しみにしててくださいね!(スタッフ一同)

「テーマ」子どもの成長と発達障害について 子育て講演会

今回の子育て講演会は、医学や医療、保育の分野から3人の講師をお招きし、発達障害の診断に関することや子どもとの接し方などについてお話しいただきました。家庭で実践できることも多く、皆さん熱心に耳を傾けていました。



発達障害とは 「自閉症スペクトラム障害」について

高知大学医学部神経精神科学講座 特任准教授
高橋 秀俊先生

児童
精神科医
の立場から

発達障害には注意欠如、多動性障害、局限性学習障害、運動障害などがありますが、今日は、自閉症スペクトラム障害についてお話します。症状は2～3歳くらいで明らかになることが多く、有病率は1～2%です。主な特徴に、社会的なコミュニケーションが難しいこと、興味や活動の範囲が限られていることがあります。また、聴覚・視覚・触覚・味覚など様々な感覚刺激に対して過敏、あるいは鈍感であることもみられます。この特性は6～9歳くらいで一番顕著になるのですが、周囲から気づかれにくく、生まれたところから本人も自覚していない場合があります。自閉症スペクトラム障害は、遺伝子だけで決まるものではなく環境的なものが要因と考えられています。できるだけ早くお子さんの特性をとらえて、過ごしやすい環境を作るなどして、何らかの支援につなげていただければと思います。

スタッフから一言 高橋先生には専門的な事柄をわかりやすくお話しいただき、これまで知らなかったことをたくさん知ることができました。



「ESSENCE」を入口とした 気になる子どものとらえ方

JA高知病院小児科 医長 本淨 謹士先生

小児科医
の立場から

私たち大人は、動き回る、モノに触る、言うことをきかないなど「気になる子ども」を否定的にとらえがちです。怒られ続けた子どもは、自己否定感や自尊心が低くなってしまいます。気になる子どもを理解するために「ESSENCE(エッセンス)」という12項目のとらえ方があり、子どもがどういう状態にあるのかを見ていきます。その中の一つ、言葉についての対応です。例えば、「ちゃんとしなさい」と叱ってしまうことがありますが、子どもにとっては「ちゃんとって何?」となり、案外伝わっていません。そんなときの話すコツは、近づいて穏やかに静かに。具体的に肯定的に一つずつ言うとかわかってくれることが多くなります。また、「泣きやみなさい」という前に、泣くほど困っている子どもを受け入れて、なぜ困っているかを考えてみるようにしてください。好ましくない行動よりも、好ましい行動に目を向けて、褒めて認めてあげてください。ESSENCEを入口とした支援の目的は、気になる子どもが損をせず自信をもって生きていけて、家族がお互いを好きでいられるように、ということなんです。

スタッフから一言 ESSENCEの12項目はとても興味深い内容でした。こうちエコチル調査のHPで紹介しています。



司会 渡辺さおりさん 高橋秀俊先生 国沢マキ先生 本淨謹士先生 エコチルセンター長 菅沼成文 教授

支援が必要な子どもと その子を取り巻く 子どもが共に育つ集団作り

保育
の立場から

香美市立あげほの保育園 園長 国沢 マキ先生



私は支援が必要な子どもが大きな可能性をもって成長し、周りの子どもたちと一緒に育っていく姿をこれまで見てきました。以前、毎日パニックを起こしていた自閉症の4歳の男の子がいました。最初の頃はずっとブランコに乗っていたのですが、突然みんなの遊びに参加しました。跳び箱から飛び降りる遊びです。子どもたちはびっくりして「すごーい」と拍手が沸き起こりました。その子はブランコを漕ぎながら友達のことを見ている「いつか僕もやってみよう」と思っていたのではないのでしょうか。多様な参加の仕方を認めながら自分から参加することを待つことが大切なのだと思います。これをきっかけに、励ましてくれる友達との関わりや、いろんなことができたことに自信を得た男の子はますます力をつけて、次の年の運動会には笑顔で参加することができました。今私が思っていることをいくつかお話しします。大切なことは支援が必要な子どもをどう理解するかだと思います。その答えは子ども自身が持っています。そのために「いいとこ探し」をしましょう。「あなたのここが大好き」という思いを伝えながら、小さな変化や成長を見逃さないようにします。それから、暴れたりする「困った子」は、困っているからパニックを起こしています。困っていることに一緒に向き合うことで、「困ったままで終わらせない」ということです。これは保護者の方へ。しんどい時は「ヘルプ」と言いましょ。子育てでは誰にでもうまくいかないことがあります。周りの人に話してみると気持ちが軽くなります。その一つが保育園であればうれしいです。保育士が子どものことを一緒に考えられるパートナーになれたらいいな、と思います。

スタッフから一言 自閉症の男の子が周りの子どもたちと一緒に成長していく話は聞いていて胸が熱くなりました。先生の温かい言葉に励まされた親御さんも多かったようです。

三人の先生方の詳しい講演内容は
こうちエコチル調査のHPお知らせ/2019-02-21
「子育て講演会レポート」からご覧いただけます。



講演会の質問の一部をご紹介します

- Q** 兄弟を叩く、モノにあたるなどの行動にはどう対処すればいいですか
国沢 私の保育園では、できるだけ「してはダメ」をなくして、代用できるものを用意して「これだったら叩いてもいいよ」と渡したりします。高橋 これはいい対応です。行動を抑制すると子どもの意欲をそぐことにもなります。「ダメ」というのは危険な時などのために「おいてください」。
- Q** 発達障害があっても楽しく過ごしたいです
高橋 発達障害があっても楽しく過ごしたいです。発達障害の人たちの声を拾い上げながら社会の支援や啓発活動を進めていくことが大切です。
- Q** 感想をお聞きました
38歳女性 (7歳の女の子のお母さん) 子どもへの声掛けなど、わかっていてもできてないことがたくさんあって、今日改めて大事なんだと気づいて前向きな気持ちになりました。
- Q** 発達障害があっても楽しく過ごしたいです
高橋 発達障害があっても楽しく過ごしたいです。発達障害の人たちの声を拾い上げながら社会の支援や啓発活動を進めていくことが大切です。
- Q** 発達障害があっても楽しく過ごしたいです
国沢 子どものちょっとした成長や変化を認めて、見方を変えることが大事です。頑張っているお父さんお母さん、自分を認める気持ちをもっていただけたらと思います。

42歳女性
(7歳男の子・5歳女の子のお母さん)

子どものいいところを見て伸ばすという話が心に残りました。私も悪いことばかりが目について叱っていたので、これからは伸ばす子育てをしていきたいです。

37歳女性
(10歳男の子・9歳女の子・1歳女の子のお母さん)

医学的なことから行動の見方や対応まで、興味深く聞かせていただきました。子どもの育ちに大人の果たす役割は大きいのだなと感じました。

41歳女性
(中学1年生の男の子のお母さん)

3人の先生のお話がとてもわかりやすくてよかったです。子どもを否定しないというところは、参考にしていきたいと思えます。