



## 自己紹介

2022年2月より赴任しました石井瑤子(いしいょうこ)と申します。

子供は1歳と2歳の年子の女の子がいます。小児科医でも子育ては苦労と悩みが尽きません…。

### ●出身

生まれは北の大地”札幌”です。4歳から父の仕事のためドイツ(ケルン)へ渡り、現地の幼稚園小学校に通いました。幼少期はドイツ語ペラペラでしたが今は全く覚えていません…(苦笑)。小学校の途中から日本に戻り仙台と札幌で育ち、神奈川にある北里大学に進学、東京北医療センターで初期研修、小児科の研修を経て小児科医となりました。専門は小児科ですが、久米島では内科も診させて頂くこととなりました。

### ●家族・親戚

主人の出身が久米島の仲泊で、安里フミ子おばあの孫にあたり、おじいさんが7人兄弟の長男なので石井家が本家となります。久米島を歩いていると誰かしら親戚にお会いします。外来で「私たち親戚だよ!」と教えて頂くことも多々あります。せっかくのご縁なので親戚の皆さんを把握したいと思い、家系図を作り始めました。親戚の皆様ご協力頂けたら幸いです!

### ●趣味

高校からストリートダンスをやっていました! HipHopやLockというジャンル(EXILEのようなダンス)が専門で、子供にダンスを教えるインストラクターもしていました。大学ではダンス部を一から創設し、関東医療系大学ダンス連盟UDMの幹部も務めました。今は産後で身体がバキバキですが…機会があればダンスも再開したいと思っています。

草いじりや畑仕事も好きで、おじいさんが生前島らっきょうやキビ、シークワサーを育てていた畑があるので家族で趣味程度に農作物を育てていきたいとも思っています。

定期的に小児科医ママとしての情報発信していきますので、「これ知りたい!」と言った内容があれば採用させていただきます!(便秘の解消法、アレルギー、夜泣き、痙攣…etc)時には他科の先生とのコラボも考えています。気軽に声かけてください☆今後ともよろしく願いいたします!

## 「前向き子育てのススメ⑤ 課題を解決する」

公立久米島病院  
小児科 渡邊 幸

今回は「前向き子育てのススメ」を使って日々の課題に対応するという実践編です。

子どもには年齢に応じた「発達の階段」があり、その階段を登るときは親も子どもも苦労します。2歳の「いやいや期」、思春期の「第二次反抗期」などは有名ですが、他にも親が困ってしまう場面は沢山あります。このような難しい場面に、「前向き子育て」を使います。例えば次のようなとき、どのように対応できるでしょうか?

### ⑤課題を解決する

④子供の考え方・感じ方を理解する

②温かさを与える ③枠組みを示す

①長期的な目標を決める

<図：前向き子育ての4原則>

|   | 年齢     | 発達の課題の例  |
|---|--------|--|
| ① | 2～3歳   | 夜に寝るのを嫌がるようになり、寝かせようとすると抵抗するため毎晩イライラして、喧嘩になってしまう |
| ② | 3～6歳   | 出かける時間になり、何度声かけしても、いつまでも遊びをやめない                  |
| ③ | 10～13歳 | ゲームに夢中で、宿題や食事などの切り替えの際にいつも喧嘩になる                  |

「前向き子育て」を生かした対応例は次のようなものになります。

|   | 子どもの感じ方を理解                | 温かさや枠組みを示す  |
|---|---------------------------|---|
| ① | 寝ることへの不安や恐怖が出る時期          | 寝ることの大切さを説明。リラックスさせるために寝る前のホットミルクや、絵本の読み聞かせ、部屋を真っ暗にしないなど工夫する。                 |
| ② | 時間の感覚がまだなく、目の前のことに夢中になる時期 | 出かける理由・目的をあらかじめ伝え、出発5分前にタイマーや音楽を鳴らす。音楽がなり終わる前に支度ができたら勝ち、などゲームや競争を取り入れる。       |
| ③ | 命令や批判されると強く反発したくなる時期      | 穏やかなときに、ゲームのメリット・デメリットなどについて話し合う。互いがストレスなく過ごせるためのゲームのルールについて一緒に考え、守ろうとしたら褒める。 |

子どもが「キレ」ないように教えるのに最も効果的な方法は、親が「忍耐し、穏やかに」対応する姿を見せることです。しかしなかなか急には変えられないので、10回に1回でもこの対応ができれば上出来という、低いハードルから始めましょう。

HP「おやこのミカタ」やガイド本にはより詳細な対応例が載っていますので、ぜひご覧ください。