



広報委員（以下・広）今日は小児科と児童思春期についてお話を伺いたいと思います、両先生よろしくお願ひします。広報委員会で募集した中で特に多かった質問をさせていただきます。

外来の対象、多い年代、疾患、 何歳から受診可能か、受診の目安

治子先生（以下・治）小児科ですので、以前は0歳から中学生までを診ていました。

むつみホスピタルでは赤ちゃんは診ることが難しいので、歩けるようになってから、**1歳半健診が終わったくらい**でしょうか。

もともとは幼児を中心にみていて、むつみホスピタル入職前の新患は未就学児が8割ぐらいで、あとは小学生。中学生は新患としてみることはほとんどなく、何年かフォローしていくうちに中学生になったケースばかりでした。今は幼児がほとんど来なくて、**小学生、中学生が多い**です。

（広）なるほど、では思春期というのは何歳から何歳まででしょうか？

井下先生（以下・井）中学、高校生が対象です。

（広）では1歳半～中学生までが小児科で治子先生だとすると中学生は重複すると考えて良いのでしょうか。

（治）そうですね。私は児童思春期専門というより発達障害が専門なのですが。

（広）この質問は想像で申し訳ありませんが、1歳半ではなかなか発達障害って認められないと思うのですが、確定診断をするような形では治子先生は診察されるのですか？

（治）「ちょっと気になる子」としてフォローし、必要に応じて診断していることのほうが多いと思います。1歳半でもケースによっては診断可能ですが、親御さんの受け入れ状態によっては心の中では確定診断になっていても、その場では告知をせず、親御さんの理解が進んでから告げる場合が多いです。

（広）その患者さんがある程度の年代になったら井下先生にリレーしていく様なイメージでしょうか？

（井）今のところリレーはないですが、将来的にはそうなるかもしれません。小児科の先生方は高校生になっても診てくださっています。

（治）今は高校、二十歳くらいまでは主治医をしています。以前働いていた高知県療育福祉センターはこどものための機関でしたので、18歳まででした。そこには児童精神科の先生がおいでたので、中学生以上の難しいお子さんは児童精神科の先生にお願いをしていました。井下先生に今でも難しいケースの相談はさせてもらっていますし、今後、精神科の専門的なアプローチが必要な

ケースが出てくれば移行をお願いすることもあるかと思っています。

(井) 徳島県内では中学生の診察が可能な精神科の病院が不足していると思います。

(広) 中学生の年代の診察ニーズは高いということですね。高校を卒業すれば、井下先生から他の先生へ担当が代わりますか？

(井) 希望に応じますが、そのまま診ていくことがほとんどですね。

(広) まとめると、1歳半から中学までが治子先生、中学生は重なりますが、井下先生は中学生から本人が望めば何歳になっても大丈夫という事ですね。

子どもへの関わり方のコツと

親の気持ちの持ち方

(治) やっぱりまず一番は**子どもと自分は違う、別人格であると自覚しておく**ということではないかと思っています。親の理想とか希望とか、自分がやりたかったこと、自分になりたかったものなどを、子どもには押し付けない方がいいと思います。「期待しすぎない」という言い方がいいのでしょうか。あと、**他の子とは比べない**。あの子はこの学校に行ったとか、どういう成績であったとか。(キッパリ)

私は子育ては終わっていますが、反省すべきところはいくつかあります。まずはもうちょっと、子どもと一緒に遊べばよかったということです。忙しかったと言えは言い訳になりますが。出来れば外遊びがいいですが、別にゲームであっても構わないと思います。**親子で一緒に楽しく遊ぶっていう経験が多い方がいい**ですね。外遊びで体を思いきり使って遊ぶ。じゃれ合う親子の遊びは、小さいお子さんほど大切だと思います。

(広) 比べないようにする気持ちの持ち方っていうのはコツみたいなのはありますか

(治) なかなかコツっていうのは難しいですよ(笑)

正直言って、やっぱり学力や成績を私も心の中では子どもに求めていたんですよ。よほど何かに才能がない限りは、勉強して、それなりの学歴があったほうが良いだろうと。一方で、それで幸せになれるというわけではないということも自分自身に言い聞かせていました。色々な人の経験談、今の若いスタートアップ企業を立ち上げた人の話を聞いたり、そういう人たちが書いたものを読んだりして、『色々な生き方がある。まあ大丈夫じゃない？』って思うようにもしていましたね。あとはやっぱり**親がもっと自分自身に目を向けて、余暇時間を多様に持つ**ってということでしょうか。

(井) 僕自身、偉そうなことを言える立場ではないのですが、夫婦が円満であり、親が子どものことを心配しすぎないことが大切だと思います。**親の過剰な心配は子どもに伝わりますし、プレッシャーにもなります**。子どものことを信じて任せる気持ちでいると、『まあ、なんとかなるよ。やってみて考えるといいよ。』と前向きな言葉がけが自然と出てきます。子どもは、親からいちいち言われたくないですよ。やる気がそがれちゃう。

(広) 親としては、自分の子どものことは心配してしまいますよね。

(井) 心配して当然です。しかし、心配したことを押し付けてはよくないです。勉強も部活も趣味もそうですが、子どもは自分が興味を持ち好きになって、自発的にやろうとしたことだと続けられます。『このままでは将来困るよ』とか、『仕事どうするの？』と不安をあおっても響きません。**目の前にいる子どもの良いところをみようとして、『なんとかなるよ』と言って育てる方が、よいかもしれません**。





(治) そんな感じはしますよね。

(広) それでも親の立場だと心配はしてしまうと思いますが(笑)

(井) はい、親なら心配してしまいます。(笑)

(治) とても心配はしていましたが、今も心配しています(笑)

私の場合は子どもたちが中学校くらいから反抗的になってきて、はっきり「両親と同じ仕事はしない！」と宣言していました。その後は、自分で勝手に決めて、勝手に願書やら履歴書を出したりするようになったので、「こうしたから」って事後報告されることがほとんどでしたね。ですので、「人として絶対にしてはいけないこと」以外は、心の中では胃が痛くなるくらい心配していても、口出しするのは我慢していました。

外来で関わらせてもらっているお子さんの中には、幼児でもたくさん習い事をして親御さんの期待に押しつぶされそうになっているのを見かけることがあります。早く何とかしてあげなければと思うのですが、難しいですね。心配しすぎて過干渉であったりする親御さんたちとか。そういうことがあると、基本的な自信とか安心感とか、そういうものが育ちにくいのではないかと思います。

子供の頃から出来ること

(治) 小児科医会のポスターで啓蒙している、『早寝早起朝ごはん』です。(笑)

(井) そうですね。睡眠と食事は大切です。あと運動も。

(治) よく遊び、よく学びっていうフレーズも大切だと思います。

(井) 好奇心と忍耐力もあればいいですね。遊びにも関わってきます。

(治) こどもって色々な遊びをするのでめちゃくちゃ面白いんですよ。しょうもないと思うこともあるのですが、それを面白いって言ってどんどん広げてあげずに、否定したり、『これをこうしたらいいんじゃない?』と言って、大人が手を入れすぎてしまうと、あまり良くないように思います。上手な共同作業はいいのですが、あくまでこどもが主体です。

(広) ワードで【忍耐力】って出たのが面白いなと思ったのですが。

(井) 僕が外来で診ている子どもたちは、不登校を心配した両親に連れてこられるケースが多いです。不登校の場合、『学校は無理して行かなくていいよ』という話をよく聞きますよね。学校でいじめ、嫌な思いをしてつらい、など、こどもにとって学校が危険な場所であれば、無理して行く必要はないと思います。だからといって、自宅でだらだら過ごしたり、ゲームやSNSばかりをみて過ごすと、こどもの成長がとまってしまいます。休養はたしかに必要ですが、ずっと休養すると後で困ると思います。ゲームや携帯依存を併発すると治療は非常に難しくなります。予防が重要です。そのためにも、自宅以外の居場所を作ることは必要です。精神疾患の治療上、自宅安静が必要ならば話は違いますが、そうでなければ、自宅でストレスフリーで過ごしてしまうと『ちょっと嫌なことに耐え得る力』が育ちません。

(広) ちょっと嫌なこと、というのがポイントですか？

(井) そうです。ちょっとです。ちょっとずつストレスをかけて、それを自分で工夫して対応していくことによって、精神は成長していくと思います。その積み重ねは必要です。学校って楽しいことばかりでなくて、ちょっとしたストレスが多いじゃないですか。毎日通うだけでも大変ですよ。

(広) なるほど。たしかにそうかもしれませんね。話が変わりますが、運動するとしたら、どのくらいの強度がよいですか？

(治) 軽くで大丈夫です。とにかく体を動かすということが大切です。

(井) それ楽しかったらもっといいですね。

(治) そうそう。下手でもいいので。スパルタ式だと逆に弊害が出てしまうことがあります。

(広) 公園にいて親子で遊ぶ程度でも？

(治) いいですね。こどもって出来るようになるまで何回も繰り返してやります。例えば、滑り台が滑れるようになるまでとか。親はそれを見守りながらつきあってあげて、出来たら一緒に『できたね。よかったね』と喜ぶような。

(広) では食事面では何かありますか？

(井) ジャンクフードなどの嗜好品、食品添加物などの摂りすぎには気を付けてください。精神面でもあまりよくありません。

(治) そうですね。偏った食事はよくないですね。**朝昼晩、規則正しく食べる**こと。だらだら食べずに、ちゃんとお腹が空いた時間を作ってあげることも大切ですね。

(広) 時間をちゃんと守ることが大切なのでしょうか、それとも多少前後しても良いので食事にかかる時間を決めるのでは、どちらがいいのでしょうか？

(治) 多少時間が前後してもかまいませんが、おおよその時間は決めておいたほうがいいです。食事時間もだらだら1時間も2時間もかけるのは良くないと思います。

こどもとゲームの上手な付き合い方

(井) これはめちゃくちゃ難しい。

(治) 本当に難しいと思います。

(井) 答えがいまだに出ていないです。あれば教えてほしいくらいです。

(治) 小さいうちは、するなら親子でやった方がいいし、初めてゲームをさせる時に約束をしておいた方がいいです。今の時代、『ゲームなし』という生活はなかなか……。

(広) 小さいというのは中学生になるまでくらい？

(治) 小学校3～4年くらいまででしょうか。ただ、お父さんが夜帰ってきて長時間ゲームをしているとか、ゲームを離せない親御さんがいたりもするので、こうなるとさらに難しいと思います。

(井) そうですね。今の親世代もゲームをやりますよね。

中学生でも、夜に集まって友達やオンラインで知り合った人たちとゲームをすることもあります。オンライン上でもトラブルや喧嘩があります。**無理にゲームを取り上げてしまうと仲間外れになってしまうこともあります**。難しい問題ですね。ゲーム依存の予防のためには、家族で話し合っ、こどもにゲームの使用時間を決めさせることが必要です。

(治) **ゲームに限らずスマホも、手に入れた最初がかなり大事**だと思います。スマホも親もある程度我慢してもらわないと難しい場合もあります。

(井) こどもだけじゃなくて親も一緒にスマホの電源を落としましょう

(治) 寝る時間になったら親も一緒に電源落とすとかですね。

(井) こどもはだめで、親はスマホ使ってもいいとなると、ずるいです(笑)

(治) それで『お父さんはしよるのに。』とか言われたら示しがつかないですからね。

(広) なんか、我々の時は「大人はいいんだ」というのがありましたけどね。

(治) 他に所属するところがないと、ゲームから離れるのは難しいですね。部活でも地域のサークル活動でもあれば、昼間疲れると、夜に眠りやすいし。

(広) ゲームも携帯も与えないわけにはいかないけど、自分たちで作ったルールと、小さいうちは一緒に使いましょう、というのが付き合い方でしょうか？





(井) そうですね。ゲームだけじゃなく、野球、サッカー、スポーツ、ダンス、音楽、絵を描く、友達と遊ぶ、なんでもいいので他にも好きなことが見つかるといいですね。好きなものを探すのは大変ですが、とにかくチャレンジです。ゲームより興味が持てるものって後からみつけるのは、なかなか難しい。だから、習い事もいいかもしれませんね。

(広) ゲーム依存からの脱却というのは、ゲームと同じくらいハマれるものを持ってもらうということが必要でしょうか？

(井) できればそうですね。しかし、すぐにはできません。ハマれるものって、その子にとって得意なもので、誰かと一緒に続けるものじゃないと継続は難しいですね。苦手なことって、よほどの根気や信念がないと、途中でやめてしまいますよね。

(治) 得意なことってみんなにあるわけではないですからね。好きなこととか楽しいとことがあるといいと思います。

(井) 一緒に考えてあげられたらいいですね。とにかく行動あるのみです。

患者さんや家族との関係づくりで

大切にしていること、

小児・児童思春期ならではの難しさや苦悩

(井) まずは、話をしやすい雰囲気作りが大切です。適度なゆるさと穏やかさを保ち、どこかで笑いが起きるような診察風景。否定はせずに、長所を、良いところをみつけて褒める。

(治) 褒める。お母さんの育て方にどんなに「え？」と思うようなことがたくさんあったとしても、親やこどものいいところを見つけて褒めたり、共感することです。先輩の女医さんから教えてもらったのが、『10褒めて1叱り』。どんなにこっちは違うなと思っても、それくらいじゃないとなかなか聞き入れてもらえないと。批判されたと思われてしまうと上手くいきませんね。

(井) そのとおりですよ。10褒めて1つ言う。10回くらい褒めて、やっと1つ注意を聞いてくれると思います。

叱られてばかりだと嫌ですよ、反発します。僕だってそうです。自分のことを認めてくれている相手のことなら注意を聞こうと思いますよね。おとなも同じです。

(広) 1つだけですか。難しいところですね。

(治) 小児の難しさは、こどもと話をする話題を探すところにもあると思います。大体、思春期の子は自分からあまり話してはくれません。本題に入る前に雑談から入ろうと思っても、今の子の流行りがわからないので困っています。

(井) 漫画とかアニメ、SNSとか、こどもたちの流行は回転が速いですよね。

(治) どんどん変わるし、ついていけない。思春期の子が相手だと、何を話していいかわからなくなります。

(井) アニメとか漫画、音楽は僕も好きですが、さすがについていきません(笑)。昔はゲームもやっていたので、ぎりぎり合わせようとがんばります。

思春期診療は初診がほんとに重要ですね。第一印象で決まってしまう部分があります。1回目の対応を間違ってしまうと二度と来てくれないかもしれません。

(広) 最初の印象とは、インテークも含めてですか。

(井) もちろんそうですが、そこは大丈夫です。スタッフのみんな優しいので。(笑)

どれだけ注意しても、医師と患者間の相性の問題はあります。人間同士のコミュニケーションなので、どうしても相性が合わない場合があるかもしれませんが、その数を極力少なくしていくことも僕らの仕事です。もっと修行していきます。

(治) 私はこれまでは低年齢のこどもをみるのが多かったので、お母さんとの話が多くて、どっかかという親御さんとの相性になるように思います。

小さい子は必ず親御さんが連れて来られて、親御さんの悩みや困りを聞いて相談にのることが多いので。



(広) 小児は自分自身の事や感情が言語化できないし、中学校くらいは多感な時期なので。そこが、難しいのかなと想像していたのですが

(井) 言語化することは大切です、練習をしていかないと。まずはこどもたちの話を聞いて、共感、応答することが必要ですね。

今後取り組んでいきたいこと

(井) 来年度から条件を満たすので、日本児童青年精神医学会認定医の資格をとりたいです。

業務としては、病院のスタッフとこども達と一緒に、外で走り回ったり、BBQや釣りをしたり、体験的な治療もしてみたいですね。そういった場所が病院にあればいいな、と思っています。デイケアで実施している外出イベントはすごくいいですよ。

(治) なかなか高いハードルですが、放課後デイみたいな感じのもの。でも、ちゃんとしたものにしようとするとなかなか難しくて…。

作業療法士もグループ運動セラピー的なものが出ればいいと思っています。体育館みたいなところで、運動が下手な子も上手な子も楽しめるような。

(井) こどものたまり場があればいいですね。

(広) むつみフェスでeスポーツをやって、大きな可能性を感じたのですが。

(治) ああいうのもいいと思います。

(井) eスポーツは、めちゃめちゃいいと思います。人と関われますから。ボードゲームとかもいいですね。

(治) そういうのが出来たらいいのになあと思います。

(井) リアルで集まる場所が欲しいですね。

(治) 結局そうじゃないとバーチャル空間に行ってしまうので、リアルに楽しめる場所は必要だし大切だと思います。

(広) 年齢の低い子や、多感な時期になるほど、

大人側のスキルが求められると言いますか。子供からの剥き出しの感情に職員とかがどう対応すれば、またどう準備すればいいのでしょうか。

当院では、治子先生が小児、井下先生が思春期、最終的には村田先生が認知症を診て、ライフサイクルが一周するようなところで関わっていけるとしたら、その準備をスタッフが何の準備・勉強からしたらいいのでしょうか。

(井) 成人の治療は当院の先生方にお世話になっております。医師だけでなく、多職種の連携がないとやっていけませんよね。考えるより先に、まずは自分たちが治療に関わって、経験を積んでいくとよいと思います。困ったらみんなで相談すればいいです。

(治) やっぱり一度は上手くやっている所の見学だけでなく、上手くいっているところで何日間か実地研修ができるといいと思います。

(井) うまくいっている体験が大事ですね。

(治) 何事にもセンスがある人っているけど、そういう一部の人を除いては初めからはなかなかうまくいきません。

ストレス解消法、付き合い方

(井) スポーツジムと芸術鑑賞です。運動はストレス発散によいですね。音楽も絵画や陶芸などの鑑賞は癒されます。知的好奇心が満たされ感動します。

(治) とりあえず寝ることです。休みの日は一日中ごろごろして過ごすこともあります。しっかり睡眠がとれると、嫌なことはあまり気にしなくなってしまっていることが多くて。旅行とか楽しみを作っておくのもひとつです。あとは友達とか似たような境遇の人たちと会って、お互いに愚痴を言いあったり他愛ない話をするのでしょうか。

(広、治、井) ありがとうございます。



いのした まさとし・精神科医
香川県出身。徳島大学卒。
趣味は筋トレ、ライブ参戦、
たまにギター、美術品鑑賞、
阪神とヴォルティスの応援、読書



こたに はるこ・小児科医
徳島県出身。高知医科大学卒。
趣味は友人や家族と温泉旅行に
行くことで、ストレス発散。
1男1女の母。こどもは既に
成人しており、県外在住。