

N F 通信

ice arther

Vol.17



column

01

専門家コラム

西村医院 小児科医師 瀧上 佐智子さん



ーデジタル機器ーその便利さから沢山の恩恵を受けて日常生活は大変便利になりました。地球の裏側で起こった事件もリアルタイムで知る事ができるようになりました。何も考えなくても物事を処理できるようになりました。しかし、気がつけばネット、スマホやゲームがそばに無いと不安で冷静な判断能力が無くなる事も当たり前になってしまいました。もう一度「人間」らしい感性を取り戻すためにデジタルデトックスをお勧めします。

- 1 デジタル機器を操作できない場所に置く
- 2 使わない時間を決める
- 3 デバイス使用の一部をアナログ手法に置き換える
- 4 アプリで制限をかける
- 5 タイムロッキングコンテナを活用する
- 6 寝室での充電をやめる

出典 第23回思春期の臨床講習会 依存症予備軍への見立てと家族支援
常磐大学人間科学部 心理学科教授 秋山邦久

子育てコンシェルジュより

赤ちゃんを連れて授乳室を利用されたご夫婦がいらっしゃいました。パパは赤ちゃん大きな荷物をママに託して気がかりな様子を見せていました。「ママがよければ入れますよ。」と声をかけると「いいですか？ミルクなんです。」と、パパはママから大きな荷物を受け取りました。中から哺乳瓶や粉ミルクなどを取り出し、せっせとミルク作りをはじめました。「こうだったかな？これでいいかな？」などと真剣な表情。ママは赤ちゃんを抱っこして、赤ちゃんとはとパパの双方に声を掛けていました。「よし！できた！」と笑顔のパパ。ミルクの後、体重計で赤ちゃんの体重を測りました。「大きくなって！」と更に笑顔のお二人。パパとママ一緒に、小さな喜びを積み重ねながらの子育て。とても素敵ですね。子育ては大変なこともあるけれど、赤ちゃんを挟んで二人で喜び合うこの笑顔の時間は、赤ちゃんとはとパパママの心のパワーになっていくことでしょう。



あなたも投稿してみませんか
採用者には、こども商品券贈呈！

