



第1回 親子リトミック教室

今年度は、講師に岡本理恵先生をお招きして、みなさんからのご要望の多かった『親子リトミック教室』を年6回開催いたします。

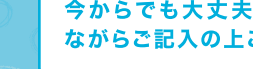
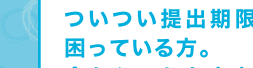
その第1回目を5月16日に、米子市児童文化センターにて行いました。

音楽に合わせて元気いっぱい体を動かして、みなさんとっても楽しそうでした！参加されたママたちにも大好評でしたよ！

興味のある方は、ぜひご参加ください！

みなさんのご希望にお応えして参加しやすくなりましたので、詳しくは同封の別紙や鳥取ユニットセンターHPにてご確認ください。

スタッフ一同、お会いできることを楽しみにしております☆



第1回 リトミック教室☆開催

今年度は、講師に岡本理恵先生をお招きして、みなさんからのご要望の多かった『親子リトミック教室』を年6回開催いたします。

その第1回目を5月16日に、米子市児童文化センターにて行いました。

音楽に合わせて元気いっぱい体を動かして、みなさんとっても楽しそうでした！参加されたママたちにも大好評でしたよ！

興味のある方は、ぜひご参加ください！

みなさんのご希望にお応えして参加しやすくなりましたので、詳しくは同封の別紙や鳥取ユニットセンターHPにてご確認ください。

スタッフ一同、お会いできることを楽しみにしております☆



エコチルスタッフがつくるかんたん♪おやつレシピ

※たまご・乳 不使用！※

豆乳バナナコッタ (4～6個分)

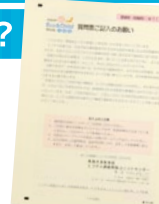
- 《材料》
- 豆乳（無調整）／200cc
 - 豆乳入りホイップ／200cc スーパーで売ってるよ！
 - ゼラチン／5g
 - 水／大さじ2
 - きび砂糖（なければ上白糖でも可）／30～40g
 - ※調整豆乳（200cc）を使う場合は、砂糖の量は15～20g

- 《作り方》
1. 小さな器に水（大さじ2）を入れ、ゼラチン（5g）をふり入れたら、スプーンなどで軽く混ぜ、ふやかしておく。
 2. 鍋に豆乳（200cc）を入れ、中火で温め、きび砂糖（30～40g）を加える。鍋肌がフツフツしてきたら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを入れ、よく混ぜて溶かす。
 3. ゼラチンが溶けたら、豆乳入りホイップ（200cc）を加え、ゴムべらでよく混ぜ合わせる。
 4. 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。（1時間程度）
 5. お好みで季節のフルーツなどを添える。
 - ※ジャムを水で伸ばしたソースをかけてもおいしいよ☆



お手元に質問票は残っていませんか？

つつい提出期限が過ぎてしまいでいいか困っている方。
今からでも大丈夫ですので当時の様子を思い出しながらご記入の上ご返送ください。



エコチル子育て相談室inふれあいの里

火曜日・金曜日9時～12時（予約優先、年末年始・祝日は除く）に開催しております。
子育て相談室のフロアが3階から2階へ変更になりました！引き続き、ご利用ください♪

子どもたちの未来のために

エコチルがいにだより

鳥取版
ニュースレター
eco&child
gaina
dayori



vol10
2016年6月

がいにかわいい写真

さいちろう
希一朗くん
1歳4か月
「電話ごっこ大好き」



らんか
蘭佳ちゃん
3歳7か月
「クッキー作り」



もえ
萌愛ちゃん
4歳
「4歳になりましたー♡」



えいた
瑛大くん
2歳9か月
「大好き♡お魚さ～ん」



ゆうのすけ
佑之介くん
2歳3か月
「やんちゃポーズ」



なしチルを作ろう!!!

かずま
和真くんママ
「なしチルエッグ」



かほ
華穂ちゃん 4歳
かか
華花ちゃん 2歳
「イエーイ」



さな
佐奈ちゃん
2歳4か月
「わたしはど～こだ？」



お子さんの楽しい写真やオリジナルなしチル作品の写真を送って下さい。
ご応募いただいた中から抽選の上、掲載をさせていただきます。

がいにかわいい写真

件名：「がいにかわいい写真」
本文：写真のタイトル・撮影時の年齢（月齢）・お子さんのお名前（ふりがな）・投稿者の氏名を入力して下記アドレスまでメールでお送りください。
※掲載の発表は、がいにだよりVOL.11の掲載及び図書カードの発送をもって代えさせていただきます。応募写真は、ホームページにも掲載させていただきます。ホームページには掲載しない場合は、メールの本文に併せてご入力ください。

なしチルを作ろう！（料理、工作、お絵描きなど）

件名：「なしチルを作るう」
本文：作品のタイトル、お子さんのお名前（ふりがな）、作成者・投稿者の氏名
※お母さん、お父さんが作成された場合は〇〇ちゃんママ・パパと表記させていただきます。
※お子さんの場合は作成時の年齢（月齢）記載して下さい。（エコチル調査参加のお子さんに限ります。）

ecochild@adm.tottori-u.ac.jp

http://ec.med.tottori-u.ac.jp/

HPからも投稿できます！

締切 7/22(金)



子どもの健康と環境に関する全国調査
鳥取ユニットセンター
TOTTORI UNIT CENTER

〒683-8503鳥取県米子市西町86

0120-415-177

9:00～17:00
（土日祝日を除く）

詳しくはWEBで

エコチル鳥取

検索

エコチル調査鳥取ユニットセンターホームページ
http://ec.med.tottori-u.ac.jp/

ecochild@adm.tottori-u.ac.jp

twitterアカウント @ecochiltottori

がいにだよりに掲載させていただいた方には図書カードプレゼント

たくさんの応募待ってるよ！





小児科医
宮原 直樹
naoki miyahara

大阪府寝屋川市出身。鳥取大学医学部卒業。小児内分泌専門に鳥取大学医学部付属病院に勤務。2015年よりエコチル調査鳥取ユニットセンター所属。



教えて〇〇先生! なしチル & なしチルちゃん がゆく! コラボ企画

～宮原先生と大羽先生のところへ遊びに行ってきたよ♪の巻～

なしチルもだーいすきな小児科医の宮原 先生と、臨床心理士の
大羽先生のところへおでかけして、いろん なお話を聞いてきたよ☆



臨床心理士
大羽 沢子
sawako oba

福岡市出身福岡県の公立小学校に勤務後、兵庫教育大学大学院教育臨床心理学コース修了。現在、鳥取大学附属病院脳神経小児科(特命専門職・臨床心理士)に勤務しながら同大学院医学系研究科博士課程に社会人学生として在学中。

〔なしチル〕 宮原先生、遊びに来たよ! お話を聞かせてね☆先生はどうして、お医者さんになったの?

〔宮原先生〕 僕のお父さんは歯医者さんなんだ。高校3年生の時に、歯が痛くて学校に行けなくなったことがあったんだけど、すぐに治してくれたんだ。そのとき、痛みで困っている人を助ける仕事って立派だなと思ったのがきっかけだよ。

〔な〕 先生は毎日たくさん子どもたちを診ているけど、その時に気をつけている事ってなあに?

〔宮〕 注射をする時や、お薬を使うときは、事前にお母さん・お父さんに説明するよね。でも、それだけじゃなくて、その子本人にも年齢に合わせた言葉で説明するようにしているよ。主役は子どもだからね。

〔な〕 注射を嫌がる子どもたちって多いよね。そんなときはどうするの?

〔宮〕 注射って、針が皮膚に刺さる瞬間が一番痛くて、それを過ぎたら痛みってなくなるんだよ。だから、『刺さる時だけグッと我慢したら、あとはもう痛くなくなるから、頑張ろうね。じっとしていれば10秒で終わるよ。』って言ってあげるんだ。それで、10秒数えてあげるんだよ。

そうすると、"今からこんなことされるんだな"とか、"あ、もうすぐ終わるんだな"とか分かって安心するよね。

〔な〕 うん。なしチルも注射苦手だけど、頑張れそうな気がする!

〔な〕 じゃあ、おうちの人の話しするときに、気をつけている事ってなーに?

〔宮〕 例えば、救急外来で出会ったお母さん・お父さんは、何かしら不安があって受診されていると思うんだ。だから、しっかりお話を聞いて、お家に帰るまでにその不安がなくなっているようにしたいんだ。あと、何が不安か分からないっていう不安を抱えておられることもあるから、それを一緒に考えて、解決できることは解決する、っていうようなことを心掛けているよ。

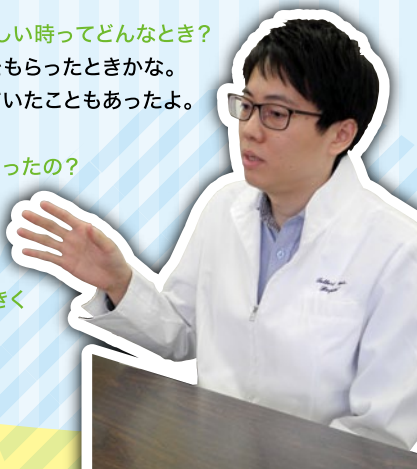
〔な〕 お仕事をしていて、嬉しい時ってどんなとき?

〔宮〕 子ども達からお手紙もらったときかな。似顔絵を描いてくれていたこともあったよ。

〔な〕 先生はどんな子どもだったの?

〔宮〕 ふざけてばかり、遊んでばかりで、お調子者だったよ。

〔な〕 じゃあ、なしチルも大きくなったらお医者さんになれるかな...



〔な〕 では最後に、エコチルママ・パパへのメッセージをお願いしますっ♪

〔宮〕 「うちの子、エコチル調査に参加しているけど、それって何のため? 誰のため? 何か得するの?」...そう思ったことはありませんか? 今を生きる我々はみんな、ハウスダスト、黄砂、プラスチックの成分、微量な有害金属、環境ホルモンなどなどの、環境汚染物質から完全には逃れられません。でも、それらは果たして本当に体に悪影響があるのでしょうか? もしもあるとしたら、その程度はどのくらいなのでしょう? 実は、これらにはまだ十分な科学的データがありません。

これをご覧になっているママ・パパが、『うちの子がまだママのお腹の中にいた時に、環境汚染物質の影響を受けていたとしたら、将来どんな病気になりやすいの?!』と思ったとき、その答えはまだないのです。その答えがないということは、『それを防ぐにはどうすれば良いの?!』という疑問の答えもまた、ないのです。

その答えを出すために今、エコチルが行われています。近い将来、こんなことが言われるかもしれません。「〇〇という物質が妊娠中のお母さんの体の中にたくさん入ったら、生まれてくる子どもは将来××という病気になりやすい可能性がある」、「それを防ぐためには△△という予防策をとれば良い!」。

ですが、今さらそんなことがわかって、もうすでに生まれている“うちの子”は、妊娠中に環境汚染物質の影響を受け終わっています。タイムマシンで過去にさかのぼって、妊娠中の環境汚染物質を予防しなおすことは出来ません。エコチルに参加している“うちの子”は、エコチルから直接受ける利益はないかもしれません。

「じゃあ、うちの子は今、何のためにエコチルに参加しているの?」と思いませんか。それは、“うちの子”が将来大人になって「親」になる時のことを考えると分かります。“うちの子”が将来「親」になるとき、『お腹の中に赤ちゃんができる前に、どの環境汚染物質に気をつけておけばいいの?!』と思うかもしれません。『環境汚染物質のせいで病気が増えるのなら、どうやって予防すればいいの?!』と思うかもしれません。その時こそ、エコチルは答えを出しているでしょう。

つまり、“うちの子”の次の世代、さらにその先の世代の子ども達の健康を守るため、今まさに皆さんはエコチルに参加されています。「うちの子”は未来の子ども達の健康を担う日本の代表なんだ!」と思ってください。

最後に、エコチルに参加していただいているママ・パパ・お子さんに深く感謝いたします。たくさん質問票や、訪問調査、医学的調査など、皆さんの多大なるご協力があってこそ、未来の子ども達にプレゼントできる知識・知恵が得られるのです。いつも本当にありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

〔なしチル〕 大羽先生、こんにちは! 今日は色々教えてね♪先生のお仕事、臨床心理士さんってなあに?

〔大羽先生〕 臨床心理士は、気持ちや心の問題について、みんなと一緒に解決していこうっていうお仕事だよ。色んな活動がある中で、私は心理テスト等で心や成長の様子を調べたり、研究したりしているよ。



〔な〕 先生は学校の先生を長年されていたって聞いたけど、それからどうして臨床心理士さんになったの?

〔大〕 学校で発達障害を持つお子さんに会って、自分が全然対応できなくて、その子や、おうちの人をとても心配させてしまったんだよ。色々勉強しているうちに、臨床心理士がそのような子どもたちに寄り添うことを知ったのがきっかけかな。

〔な〕 大羽先生って、子ども達が大好きなんだね!

〔な〕 そんな先生が、子ども達と会う時に気をつけている事ってあるの?

〔大〕 一つ目は、笑顔でいること。これは子どもから教えてもらったんだよ。こちらが笑顔でいると、子ども達も笑顔で寄ってきてくれるようになったことがあって、笑顔って大事なと思ったんだよ。

二つ目は、初めて会う子どもには好きなことを聞く。好きなことで、お話をすると盛り上がるよね。大人でも楽しいので、『あなたの好きなことはなーに?』と聞いて、そこに合わせて話をするようにしているよ。

三つ目は、子どもに選択肢を与えて、自分で決めてもらうこと。こちらが決めて何かさせてもらうまいかな、『どうする?』と曖昧に聞いても、子どもはうまく答えられないよね。『これはこっちかな? それともこっちかな?』と、子どもに選択肢を与えて聞いてあげると、こっちと選ぶことができる。それをあなたが選んだらこうしようねという感じで、コミュニケーションが上手にいくようにしているんだよ。

〔な〕 なしチルも笑顔って大好き!



〔な〕 お母さんたちが悩んだ時に、臨床心理士さんに相談できる場所ってあるの?

〔大〕 鳥大には『臨床心理センター』というのがあって、多くの方が相談に来られています。どなたでも気軽に相談できて、相談内容によって各分野の専門家の先生が対応してくれますよ。小さな悩みでも誰かに聞いてもらうことで、気持ちや問題を整理できて、それだけでも気持ちがすっきりするから、気軽に利用してみるのもいいですよ。お母さんの中には、人を頼っちゃいけないと思う人もいるかもしれないけど、困った時には頼っていいと思わない?

〔な〕 うん! 思う!

〔大〕 自分ひとりで頑張っている人なんていないし、誰かどこかでいつも助けられているものだよ。お母さんも子育てを気負わず、楽しく! あっという間に終わっちゃうからね。子育てが終わったら、好きなことが待っていると思えば、楽しいですよ〜。

〔な〕 では最後に、エコチルママ・パパへのメッセージをお願いしますっ♪

〔大〕 子育てにはいつも「これでいいのだろうか?」という不安がつきものです。しかし、正解は一つではありません。また「こうでなければならぬ」ということもありません。一つだけあるとすれば、『今日は笑顔でいたかな?』ということかもしれません。一生懸命になればなるほど眉間にしわが寄ってしまいます。それでは子育てが楽しくなくなってしまいますよね。そんなときこそ、笑顔を作ってみましょう。笑っているうちに、何とかなることもあります。

何が幸せなのかは人によって違うのと同じように、子育ても人それぞれです。わが子の良いところに目を向けて、成長しているところを共に喜びましょう。SMILE×SMILE!

2人とも今日は
ありがとう♪
ますます先生達が
好きになっちゃった♡
また遊びに行くな!
なしチル



to be continued...?