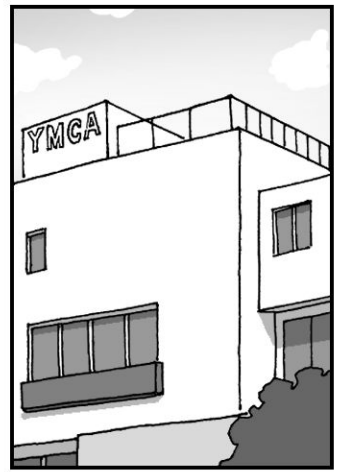
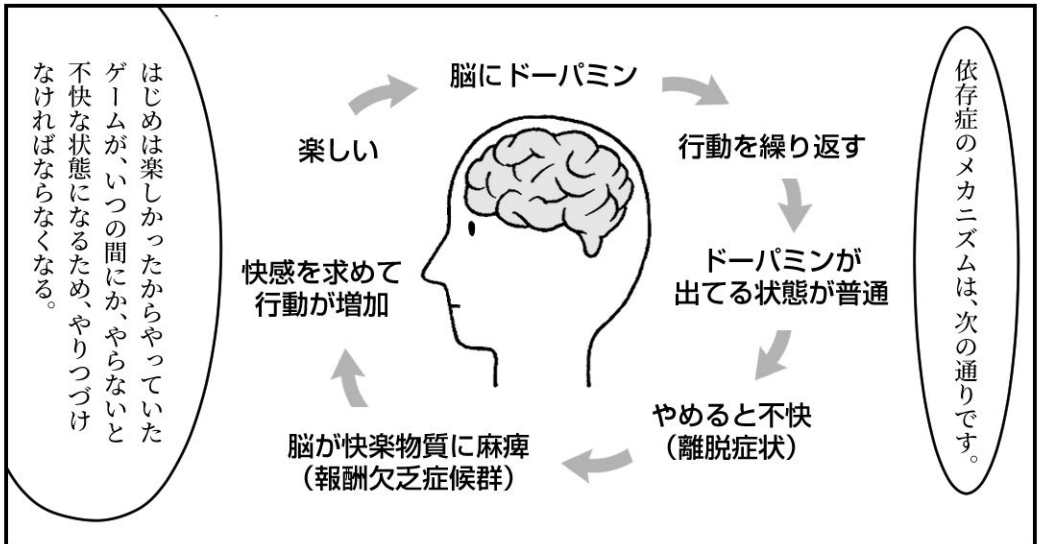
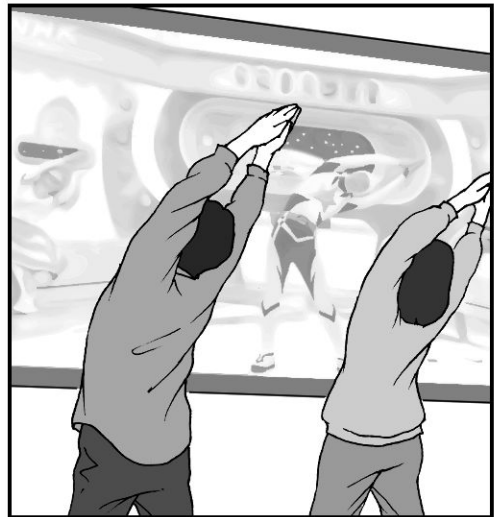
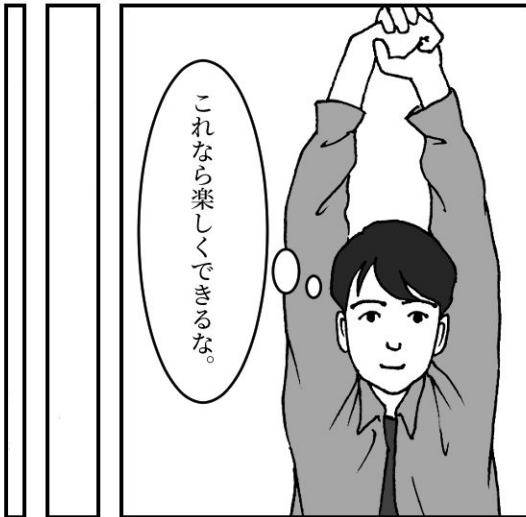
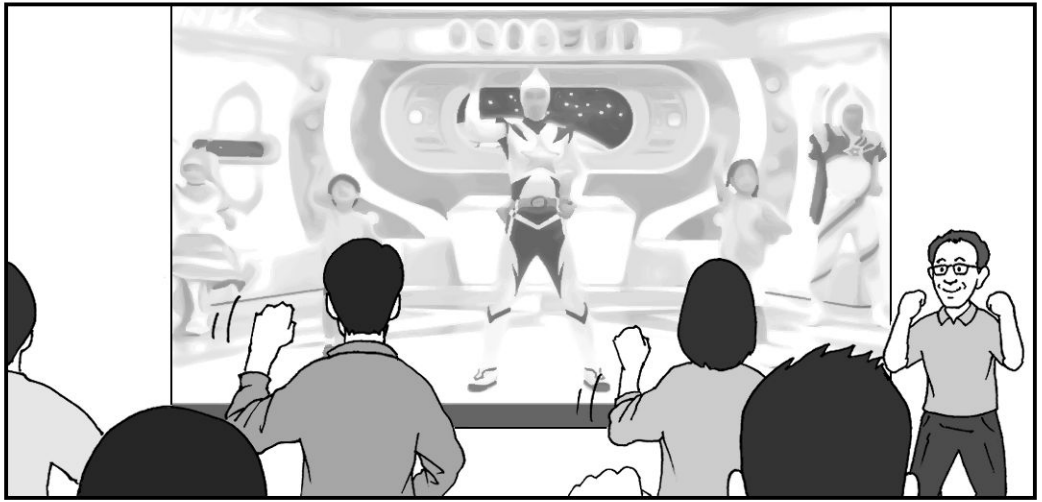


つながりから考える 依存症予防





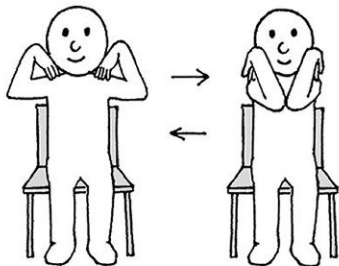




体メンテナンス体操



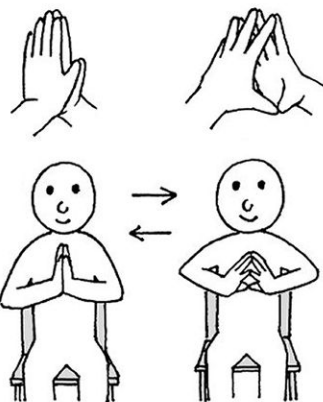
天井バンザイ体操



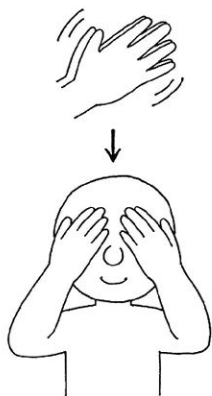
肘つけ体操



両手おなか呼吸体操



両手合わせパカ体操



【ゴシゴシ手】



【腰ピン・足ピタ】

次は、精神科医の森先生に
子どものメンタルケアについて
お話しいたします。



森昭憲先生

こんにちは。

私は普段は富山県にある病院で、
心にダメージを負ったり、メンタル
ケアの必要な子ども達の診察を
しています。

私の診察室には、
皆さんと同じような
年齢の方がいらっしや
います。

ひどいじめにあつて
から学校にいけない、
勉強が苦手で
ついていけない、
家庭が大変なこと
なっていて弟や妹の
世話をしている…



辛いことが続いたり、
一人になってしまうと、
何かにすがりたくなる。



子どもたちの場合は、
それがゲームやインターネット
の場合が多いのですが、私はそれは
それで自分を守るために
必要なのではと思っています。

だから、できる限り否定はせずに、
その子の話に耳を傾けるようにして
いるんです。



ではここから、公衆衛生医の
岩室先生に進めていただきます。



岩室紳也先生

私は医師ですが、専門は何ですかと聞かれると難しいのですが…
いろいろなことをやっています。
泌尿器科医として、また性感染症の予防もしています。



今まで3人の先生のお話がありました、三原先生、依存症は依存行動十その行動による問題とありました。
健康問題とは具体的に何が起るんですか？



私の病院にいくと、まず全身をチェックするんです。
長時間ゲームなどをして動かない子は、骨がスカスカになっていることがあるんです。



飛行機に長時間座ったままで起こる「エコノミークラス症候群」というのがありますが、同じように血液がドロドロになって、塊があることも起きます。



そうですね。
笹田先生、かしいカラダづくりを研究されていますが、やはりカラダを動かすのはこういうお子さんにも大事でしょうか。
あとは何か続けていくポイントなどありますか。



先ほどの体操もそうですが、
筋肉や骨に負荷をかけると
その部分が強くなるんです。



一人でやってみたら、
誰かと一緒だとモチベーション
が上がったりしますよね。

さっきのストレッチマン体操は
一人じゃ私はやりませんが、
皆さんと一緒にだったから自然と
やっちゃいましたね(笑)
そういう場や雰囲気は大事ですね。



森先生、先生の所に来る子ども
たちは、どうやって心に負った
ダメージから回復するのですか。

人や自然とのつながりが
大切だと思います。



私は、大学生のころに、
キャンプリーダー
として、子どもたちと
キャンプを沢山して
いました。

みんなで一緒に
自然の中で過ごす
体験はともいい
ですね。





令和 6 年度依存症予防教育推進事業

「つながりから考える依存症予防」

主催：横浜 YMCA・埼玉 YMCA

デジタルマンガ制作 村尾 亘