



いきいき健康情報 vol.62

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

子どもと愛着

抱っこしたり、見つめ合ったり、ほほえみ合ったり、スキンシップを取ったりして積極的に触れ合うことで、子どもの愛着を形成することができます。

例えば、乳幼児期の子どもの場合は、おむつ替えや沐浴のときに優しく声を掛けてあげたり、日常の遊びの中で、「いないいないばあ」などをして遊んであげたりすると、と

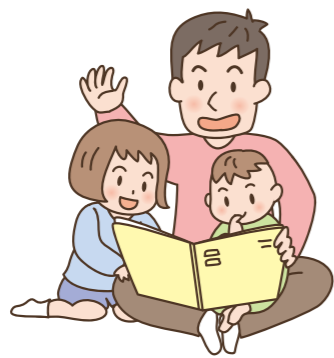
子どもと積極的に触れ合いましょう

愛着とは、子どもと親や養育者との間に形成される強い結びつきのことです。子どもは、生まれてから5歳くらいまでに、親や養育者との間に安心感や信頼感を覚え、愛着を形成します。そして、これを基盤として、周囲の世界へと関心を広げ、認知力や豊かな感情を育んでいきます。愛着がしっかりと築かれると、子どもは、「自分は、愛され、守られている」というイメージ(自己肯定感)を持ち、より安心感を得ます。このことが、子どもが成長するための大きな力になります。

愛着とは

テレビやスマートフォンなどのメディアは、とても便利なツールとして生活に欠かせない存在となっています。しかし、発達段階にある子どもにとっては、過剰なメディアへの接触は、貴重な活動

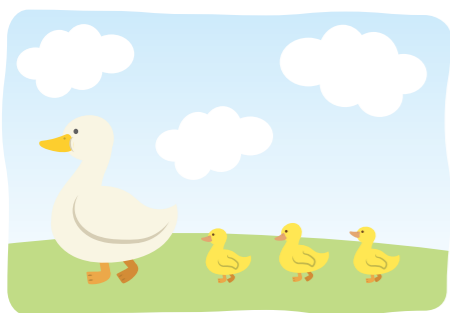
愛着とメディアの関係



愛着が形成される過程でスキンシップを取ることで、子どもだけでなく、親や養育者にも幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が分泌され、穏やかな気持ちになることができます。

愛着形成の効果

愛着が形成される過程でスキンシップを取ることで、子どもだけでなく、親や養育者にも幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が分泌され、穏やかな気持ちになることができます。



やコミュニケーションの時間を奪い、子どもの愛着形成にさまざまな影響を与えるものとなります。さらに、メディアの画面が発する光は、子どもの脳に強い刺激を与えます。特に、長時間の視聴は、睡眠時間を減少させ、生活リズムが崩れる原因となり、発達への影響もあるといわれています。

乳幼児期の子どもの愛着形成と発達には、親や養育者との「じかに触れ合う関わり合い」がとても重要です。

よりよい愛着形成を促すために、メディアを視聴するときには、見る時間や内容を決めるなど、家族の中でルールをつくり、親子でコミュニケーションを取りながら利用していくことが大切です。

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

行くこうよ図書館へ



「薩摩せんだいで図書館フェスタ」

図書館に親しんでいたくイベントです。保存期間を過ぎた図書を持ち帰ることができる「本のリサイクル市」をはじめ、映画上映やお楽しみ工作、おはなし会など、盛りだくさんです。秋の一日を図書館でお楽しみください。



- 【時】11月23日(金)9時~16時
【所】中央図書館・中央公民館
【内容】
▼本のリサイクル市(9時~14時)
▼アニメ映画上映(10時~11時)
▼「プリム名作劇場」赤ずきん
▼「みんな友だち」
▼「日本の昔ばなし」桃太郎
▼小学生によるビブリオバトル(11時~12時)
▼お楽しみ工作(13時~15時30分)
▼おはなし会(13時~14時30分)
読書グループの活動発表
*申込不要
【問合せ】中央図書館 ☎(22)3542

創作の世界を楽しめる「文芸誌」

中央図書館には、市内はもとより、県内で文芸活動に取り組みする定期刊行の会員誌の寄贈があります。季節や言葉を楽しみ、多くの方が創作の参考に活用しています。



- ・短歌雑誌「黎明」 黎明短歌会
- ・短歌雑誌「にしき江」 錦江社
- ・俳句雑誌「湾」 湾発行所
- ・月刊「俳句界」 (株)文學の森
- ・「川柳つばさ」入来わくわく番傘川柳会
- ・「川柳 雑草」 雑草社
- ・「薩摩狂句 さんざし(竹馬)」 さんざし社
- ・「鹿児島水壺」短歌・随筆・随想など 水壺鹿児島支社
- ・短歌とエッセー「華」 華短歌会
- *このような寄贈図書もあります
- ・「さつま狂句」川内がらっぱ狂句会
- 昭和62年~平成6年、平成19年~21年の、今では珍しい手書きの会報(句集)を楽しめます。

映画で楽しく学びましょう

視聴覚ライブラリーでは、学校や保育園、自治会や施設などにプロジェクターなどの機材やDVDなどの教材の貸し出し、出張上映会を行っています。ぜひ利用ください。

▼新しいDVD教材(団体貸出用)
・綾小路きみまろ 爆笑!最新ライブベストセレクション①
自治会などでの上映が多い作品です。
・コロケもまね楽語会
古典落語の登場人物を全てまねで演じ、楽しく笑って泣かせる「楽語」です。

・忍者玉丸の火の用心
火の用心の大切さをアニメで学びます。

・道徳名作シリーズ 野ばら
平和への思いが込められた名作童話です。

・まんが世界昔ばなし①⑤⑥
世界中の「おはなし」が楽しめます。

▼寄贈DVD(個人貸出できません)
・薩摩川内市 我が街「巧みな人」
DVDの制作者のわが街「巧みな人」者発掘調査隊が、彫刻や園芸、絵画などの趣味に熱中し、素晴らしい技術を蓄積している7人を紹介。人の目を驚かせ、楽しませて人生のやる気を再発見させ、感動を与えてくれます。



上甄分館から

今月のおすすめ本

<p>絵本</p> <p>いっさいはん minchi 作・絵 (岩崎書店)</p> <p>1歳半ぐらいの子どもの「あるある」な行動を集め、「かわいい!」「分かる!」そんな共感の音が続々と上がる人気の絵本。読めばきっと、くすっと笑えて子どもが愛おしくなるはず。</p>	<p>児童書</p> <p>はりねずみのルーチカ かんの ゆうこ 作 北見 葉胡 絵 (講談社)</p> <p>フェリエの国に暮らす、はりねずみのルーチカと心優しい仲間たちとの友情の物語。「存在を認めてくれる人たちが誰にも必ずいるよ」そんな温かいメッセージが込められたシリーズ本。</p>	<p>一般書</p> <p>ママにはなれないパパ 鈴木 おさむ 著 (マガジンハウス)</p> <p>芸人・大島美幸の夫で放送作家の著者が、父親になる勉強「父勉」に奮闘。子どもの誕生から3年間で体験し感じたこと、育児や家族、夫婦の幸せのカチをつづる、父親目線の育児本。</p>	<p>一般書</p> <p>コーヒーが冷めないうちに かわぐち としかず 川口 俊和 著 (サンマーク出版)</p> <p>「ある席」に座ると、自分の望む時間にタイムスリップできる、不思議な喫茶店を舞台にしたオムニバス形式の小説。この秋映画化された話題の一冊。</p>
--	---	---	---