

じびか歳時記

もりやま耳鼻咽喉科

平成 30 年早春賦と子育て号 (vol.26)

今年は大・ニーニャ現象で南岸低気圧が発生し異常に寒い日が続いています。いつもの年より、春が待ち遠しいです。今回のテーマは「私にとっての春」ということで職員にエッセイを書いてもらいました。私も春にまつわる話を載せようかと思いましたが、「パパは脳研究者」という本がとても面白かったので、以下に紹介することにしました。妊娠中や育児中の方には是非読んで頂きたいですが、すべての年代でも十分楽しめます。

子供を育てるとき「ほめる」と「しかる」どちらがよいでしょうか？

当然「ほめる」のがよいと思いますよね。では、本書での解説をみてみましょう。

ネズミに迷路を覚えさせる研究ですが、調教の仕方を 3 通りでやってみます。

- ① えさを与え「できたらほめる」→報酬。
- ② ネコのおいや電気ショックをあたえ「できなかったらしかる」→罰。
- ③ 報酬と罰のコンビネーション。

上のどれがもっともはやく習得できるでしょうか？成績は、①→③→②の順番になります。

ほめるだけの指導法が最も効果的なのです。私は、「アメとムチ」作戦の③が最も効果的と思っていましたが、しかるとやる気が減じてしまい、結果的に達成率が下がるというのです。

子どもが自発的に行動してもらうためには、否定語を避け、できるだけ肯定的な言い方をすることが大事です。

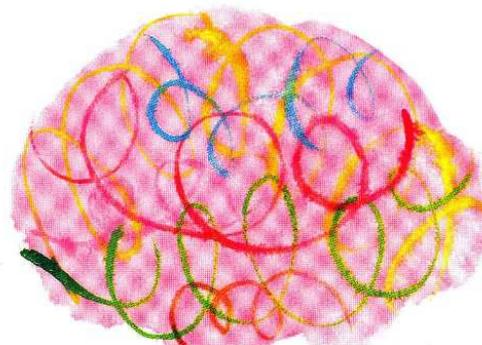
「おもちゃを片付けないと、もう遊ばせない」(否定語の「ない」が二回もある)ではなく、「おもちゃを片付けて、また今度遊ぼうね」と肯定文で言い換えるべきです。

さらに面白いことが、書かれていました。動物はエサをとるため扉や箱を開けることができるが、絶対にもとにもどすことはしない。

カラスがごみ袋をあさって散らかしているのをみればわかりますね。赤ちゃんや子どもも積み木を出して遊ぶことができるが、元に戻すことは自発的にはしない。「しつけ」の必要性も説いています。

ここでも、片付けしない子どもに対して、「なぜ片づけしないの」と怒鳴らず、ぐっと気持ちを抑えて、笑顔で楽しそうに、まず自分から片づけを始めてみましょう。それだけで、きっと子どもは寄ってきます。「楽しそうに何をしてるんだらう」と。そしたらしめたものです。「どう？一緒にやる？」そう声をかけるだけでよいのです。

私には成人した 3 人の子どもがいますが、もっと早くこの本に出合えばよかったと思いながら、楽しく読みました。脳の不思議についてあらためて勉強いたしました。



パパは脳研究者

子どもを育てる脳科学

池谷裕二



クレヨンハウス

私にとっての春

私にとっての春は、「春眠暁を覚えず」です。
お布団から出たくありません。

私にとって、春は新しいスタートとして気持ちの入れ替えが出来る時期です。社会人になってからは何が変わるというわけではないのですが、気持ちを新たに色々と挑戦できたらいいなあと思います。

大好きな沈丁花の香りで春が来ます。もう、今日・明日には香り始めるでしょう。どこからともなく香る、あの瞬間、幸せです。もちろん、鼻の調子が良くないと困りますが、ここは耳鼻科。快適に過ごせそうです。

春といえば、登山、ハイキングが楽しい季節！
春は、お花や新緑がとってもきれいで、そんな中を歩くと気分もリフレッシュされます。去年はあまり時間をつくれなかったので、今年は色々な山に登ったり、山ガールを楽しみたいです。

私にとって春はいちばん好きな季節です。春の香りも好き。春のあたたかさも好き。なんとなくふんわりで、なんとなくどきどきしちゃう春が好きです。

そして桜が大好き。

春にはいちばん好きな桜が咲くので、つついとお散歩にいきます。

今年も桜をいっぱいみて、春を感じたいとおもいます。

春・・・国語辞典には、3・4・5月となっています。
私の生まれ月も入っており、綺麗な色の花がたくさん見られるので大好きです。ちなみにディズニーランドでも、イースターのイベントをされていて、可愛らしい感じになっていますよ。行く時季としてはお勧めです。

11月生まれの私。12月生まれの夫。1月生まれの長男。春夏にお祝いできる子が…と5月の春に生まれしてきた長女。5月の花と言われるジャスミン(茉莉花)の「茉」を使い名前を付けました。春になると我が家にはジャスミンの花を飾ります。

春といえば桜の季節ですね!(^^)!家の近くの桜並木もそろそろ咲き始めるかな～。暖かくなり桜をみると私はなんだかワクワクします。そんな気持ちで新年度も毎日楽しく過ごしたいです。

春と言えば出会いと別れの季節ですね。私ごとではありますがこのもりやま耳鼻科で働き始めて半年が経とうとしています。先生やスタッフの皆さんに出会い、患者様の立場に立って親身になってくれるとても優しい病院だなと感じました。ここで働いているとなんだか私自身も優しくなれる気がします。人との出会いは自分を大きく成長させたり変化させる力があると思います。この春、皆様にも素敵な出会いがありますように…

春…♪春なのに、春なのに涙がこぼれます♪ この時期になると思い出します。6年前
息子が大学進学で県外が決まり一緒に同行、機内に入り窓みながらぐすぐす鼻をすする
音がするので大丈夫？と聞いたら「なんか目から涙が出る」と。その姿に私もなんだか涙があふれてきました。
♪春なのに、春なのに溜息またひとつ…♪続く

もいやま耳鼻咽喉科

平成30年早春賦と子育て号(vol.26)