

こどもは未来からの使者・共に未来を育てる

サン・クリニック

ファミリー 通信 Vol.3

平成 13 年 2001)11 月 15 日発行 103 号

発行: サン・クリニック

編集: ボーンネット

岡山市中井 284-8

TEL.086-275-9501・FAX.086-275-9502

http://www.sunclinic.org/family



育児支援が充実してきました

院長 山縣威日

私達サン・クリニックが目指している活動の一つに育児支援があります。母と子の絆がしっかりとしたものになるためにはお母さんの子どもへの想いが大きく影響します。そして、お母さんが子どもを十分に可愛がるにはお父さんに守られて

いる安心感が重要です。これが家族として機能し、子どもが健やかに育つ土壌になります。しかし、お母さんやお父さんの想いが十分でも育児には様々な不安がつきものです。お母さんや家族だけでそれを抱え込んでしまうと、育児がとてつ

まうと、育児がとてつまらぬものになったりします。誰かがその助けになることが必要です。それを組織的にしようというのが育児支援です。ここ数年の間にいくつかの嬉しいことがありました。まず第一に小児専門医中山真由美先生がスタッフに加わったことです。先生は国立岡山病院(現、国立病院岡山医療センター)に勤務されておりましたが、一方で母乳育児を進めるお母様方の国際組織、ラ・レー

チェリーグの岡山代表を務められており、まさに母乳育児の専門家です。九月から小児科診療予約制ですが、BCG、

サン・クリニック通信に寄せて



プロフィール
一九八六年琉球大学 農家政学部 家政学科
医療法人 サン・クリニック 七輪 合人園学を退任中

サン・クリニックの理念と活動に心から賛同し
「サン・クリニックファ

「いのちの学舎」集つよる「びを共に」

「ミリー」の仲間入りをさせて頂いていると、一方的に自負している。

四年ぶりの訪問でクリニックの周りが一変していた。柔和な院長の笑顔と必要なことだけを単調に伝える事務長の実直さは四年前のままであった。何より快感なのは、

診療室が手狭ではじき出

を開始され、優しいお母さん先生としてお母様方に評判は上々です。画期的なことの一つはプレネイタルビジットと呼ばれる、妊娠中に小児科医と赤ちゃんや育児についてお話をする時間を設けたことです。このとき同時におっぱい検診をいたします。妊娠中に気になる赤ちゃんのいるることへの質問が出来ますし、あらかじめ中山先生とおなじみになっておく意味もあります。また、今まで中止していた予防接種を再開いたします。

副産物として、院長である私が産婦人科診療に専念できることから、外来の待ち時間がかなり短縮しているようです。土曜日や出産の折りはそのかぎりではありませんが、これまで受診される皆様に随分と迷惑をか

が永遠の住処から時間の身体に往きつ戻りつすることを乗り越えてのコンセプトに異論の余地なし。拍手喝采のみである。子どもは未来からの使者である。なら人生百年後の故郷も、未来である。未来より出で未来に還るいのちのミッションに動かし、人間の価値と生きる意味について共に学び合える出合いを祝福したい。

宮里マチ子

された「アイナリーホール」の誕生である。院長の「子どもは未来からの使者である。なら人生百年後の故郷も、未来である。未来より出で未来に還るいのちのミッションに動かし、人間の価値と生きる意味について共に学び合える出合いを祝福したい。」

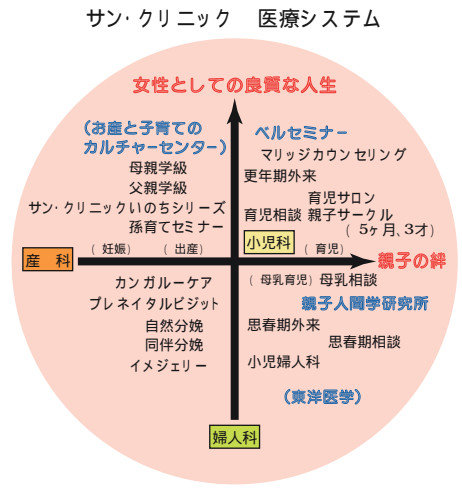
「子どもは未来からの使者である。なら人生百年後の故郷も、未来である。未来より出で未来に還るいのちのミッションに動かし、人間の価値と生きる意味について共に学び合える出合いを祝福したい。」

「子どもは未来からの使者である。なら人生百年後の故郷も、未来である。未来より出で未来に還るいのちのミッションに動かし、人間の価値と生きる意味について共に学び合える出合いを祝福したい。」

けた長時間待ちが改善されることは、胸のつかえが下りる思いがします。おじいさま、おばあさまを対象にした「孫育てセミナー」はかなり確かな手応えを感じます。孫育ての時期を迎えた皆様方の真剣な眼差しは、担当するスタッフのエネルギーを昂揚させます。孫育てセミナーを育児支援の一つの核と考えている私達にとって大きな喜びです。

新しく開いた鶴川保健婦による「育児サロン」も大好評です。一人一人の質問に丁寧に答え、彼女の姿勢が功を奏しているのでしょうか、待っている間の仲間づくりに随分役に立っているようです。このお母様方の仲間づくりから、育児の喜びやつらさを語り合ひ、分かち合えるね、

どうして「などというサークルが出来る」といなど希望を持ちながら、鶴川保健婦さんの働きに拍手を送っています。また、特筆すべきは、中田恵子さん、滝川節子さんという、おっぱい大好き助産婦さんがスタッフに加わりました。すっかり定着したカンガルーケアをはじめ、出産後早期のお母様と赤ちゃんのお世話がこれまでより徐々によくなつていくものと期待しております。そして嬉しいことに経験豊かな歯科医、松尾先生が母親学級の講師を引き受けてくださいました。妊娠中の歯の手入れ、母乳育児と虫歯、子どもの歯の手入れなど、専門的なお話を聞けるのは皆様の安心につながることでしよう。



ニコニコサンクラブ



今年も、サン・クリニク恒例行事となりました。「ニコニコサンクラブ」が十月十三日生涯学習センターにおいて開催されました。九十二名もの御参加を頂き同窓会のような雰囲気です。三時間は、あつという間に過ぎていきました。今回は、保育士の方を増やし(三十名)託児も充実でき、お母様方に大変飲んで頂けました。院長講演に続くおしゃべり会では、例年のように子育ての悩みや喜び等同じ年齢の子を持つ母親同志のわかち合いで盛り上がりました。子育ての質問コーナーでは、山縣院長と中山先生のアドバイスに皆さん熱心に聴き入っておられました。

た。子育てのQ&Aを一部紹介します。
子育てのQ&A
Q公園など遊びに行った時他の子にいやな事をしますが、どうしたらいいですか?
A二歳後半、三歳は特にそういう時期です。
うまく言葉で言えないのもやもやした気持ちをお母さんが言葉で表してあげて下さい。そしてしっかりと抱きしめて、という理由で、したのねと、言っただけの子どもの気をすずめてあげて、その後、他の遊びへ入れるようお母さんが橋わたしをしてあげてはいかがでしょうか。
お母さん同志がおしゃべりに夢中で子どもがトラブルをおこした時は「ダメよ!」と口だけで言い、そのままおしゃべりをするのはやめましょう。必ず自分の子は自分で責任を持つという姿勢がとても大切です。



おっぱいのことで



中山先生一家

中山真由美

岡山大学を卒業。国立岡山病院小児医療センターに勤務し、新生児・未熟児医療、母乳育児支援を担当した。世界的な母乳育児支援団体「ラ・レ・チエ・リーグ」の日本の医学情報担当。岡山でのリーダーを務めている。

はじめまして、九月から小児科を担当しております中山です。よろしく「赤ちゃんの誕生」へその緒が切られ、赤ちゃんにとつて大きく世界が変化します。「この新しい世界もおなかの中より、もっとすばらしい世界よ。安心してね。」とお母さんの胸の上に抱いて、やさしく撫でながら教えてあげてくださいね。そして、おっぱいをふくませてあげてください。このカンガルーケアの時の赤ちゃんの肌のぬくもりは、お母さんにとつても、一生の宝物となるでしょう。さあ、おっぱいカップルの誕生です。ひとりひとりがすばらしいスタートをきれるよう応援していきたくおっぱいについてお話し、心配事などありましたらお尋ねいただけます。ご相談がありましたら、いつでも声をかけてください。すばらしいスタートを「赤ちゃんがかわいくてしかたがない」「食べたいほどかわいくなつていつも思えた」「赤ちゃんもお母さんも幸せですね。そのためのお手伝いができたら私達も本当に幸せです。何か月も待ちこがれた瞬間、赤ちゃんの誕生」。へその緒が切られ、赤ちゃんを通して自分の赤ちゃんが早く仲良くなつてほしいね。五感を通してふれ合うこと。子どもの気持ちをお大切に、必要を満たしてあげること。これが「おっぱいの心」です。がんばつたけれど、おっぱいが十分出なかった人も、この「おっぱいの心」をもっていけば立派なおっぱい母さんです。自信をもつて!

赤ちゃんの身体はすみずみまでいきわたり、心も身体も成長していきます。一歳くらいまでは、赤ちゃんの求めることはすべて、赤ちゃんに必要なことです。「甘やかしていい?」なんて気にせず、愛情いっぱいのお母さんに戻れると思います。育児を楽しむコツは、心配なことや悩みをためこまないことです。どんな些細なことでも気になることはメモしておいて健診の時などに残らず質問してください。愚痴も言ってくださいさつてけつこうですよ。病気の時もおっぱいで子どもの病気は、親にとつても心配でつらいものです。病気のときもおっぱいは赤ちゃんの心や身体を癒してくれます。子ども自身のもつ自然な治癒力を助け、少しでも楽に過ごせるようお手伝いしたいと思えます。予防接種も忘れずに受けてください。

赤ちゃんはお母さんが大好きです。新米のお母さんでも百パーセント信頼してくれています。赤ちゃんもお母さんも、たつたひとりのかけがいの存在、オンリーワンです。自信をもって赤ちゃんを抱きしめ、二度とないこのときをゆつくり楽しんでください。

サン・クリニックスタッフ紹介 その1



華房富美子

りますが、入院されたす
べての人が、またサン・
クリニックへ行きたい
な、と思える様な病棟で
ありたいと努力していま
す。初めてお母さんにな
る方は一日一日うれ
しさと不安が増えて来
て、友達に色々聞いたり
本を読んだり...と耳はダ
ンボ、頭はパニックと
思った方もいらつしやる
と思いますが安心して下
さいね。私達詰所のナ
ースは色々レパートリー
に富んでいる人達ばかり
なので、安心して笑って
お産が出来ますよ。そし
て楽しみながら子育てが
出来る様に支援出来たら



高坂純子

年齢不詳、気分はまだ
まだ若いと思ひ込んでい
る看護婦です。家族は、
主人と二人の男の子。長
男は結婚をして、女の子
と男の子が居ます。とて
も可愛いです。(ばあ
ちゃん馬鹿かな?)次男
は、只今、恋人募集中。
そして愛犬ヤマト。
私の信条は、サン・ク
リニックに来院されたす
べての人に笑顔とやさし
さと安心をプレゼントす
ることです。出産、つわ
り、色々な入院の形はあ
ると思いますが、入院され
た方が、またサン・ク
リニックへ行きたい
な、と思える様な病棟で
ありたいと努力していま
す。初めてお母さんにな
る方は一日一日うれ
しさと不安が増えて来
て、友達に色々聞いたり
本を読んだり...と耳はダ
ンボ、頭はパニックと
思った方もいらつしやる
と思いますが安心して下
さいね。私達詰所のナ
ースは色々レパートリー
に富んでいる人達ばかり
なので、安心して笑って
お産が出来ますよ。そし
て楽しみながら子育てが
出来る様に支援出来たら



生田安美

妊娠五ヶ月という身重
でサン・クリニックへ就
職し、はや八年が過ぎま
した。その間にこのサ
ン・クリニックで二人出
産し、子ども達も三歳と
八歳になりました。まだ
まだ手がかり忙しい毎
日を過ごしていますが、
子どもが成長するのが寂
しく、このまま止まって
くれたら...なんて思っ
たりします。よく「自分
の



小林美智子

病院で恥ずかしくなかつ
たですか。」と聞かれま
すが、私は信頼出来るス
タッフの中で産みたいと
思ったので、決めまし
た。私が看護婦として、
又ここで産んだ母親とし
て言えるのは、自分の納
得したお産をして頂きた
いと思います。そしてカ
ンガルーケアを体験
し、その想いを胸に抱き
ながら子育てに生かして
行けたら...と思います。
赤ちゃんの親に対する期
待度は、皆一緒だと思う
から...

元は、サン・クリニッ
クの患者さんでした。三
人目を産んで一年後か
ら、おしかけ看護婦で働
かせてもらっています。
家族は七人です。(主人、
主人の両親、子供三人)
子どものアトピーのお
陰で、今の私がいま
す。最初アトピーは「苦痛」
てほしいなあと思ってい
ました。「食べる」とは
身体をつくりま
す。自然と調和して生き
ていくことが、健康につ

なごる事を知りました
し、沢山の方々の出会
いがありました。(今後
も続くでしょう。ワクワ
クの本当に沢山の大切
なことを子ども達から教
えてもらったので、これ
からは、子ども達にその
事を伝えて行くつもりで
す。又、サン・クリニッ
クで出会うお母さん方に
も、おしやれ同様に「食
べる」とに関心をもつ
てほしいなあと思ってい
ます。「食べる」とは
身体をつくりま
す。自然と調和して生き
ていくことが、健康につ

更年期

院長 山縣威日

私らしく生きる

更年期が生きて、
つまり人生再出発の時期
であることはよく耳にし
ます。それまでの半生も
もちろん自分の人生だっ
たのですが、いろいろな
制約が多く、私の人生、
こんなはずではなかつ
た」と感じることもまま
あったことでしょう。
生き直すとは、私ら
しく生きる「ように意識
を切り替えるということ
です。それにはまず、く
れない族から離れて自
立しましょう。誰かが私
に何かをしてくれること
を期待して待つだけ
では、自分から生きている
ことにはなりません。
次に、「しか族」か
ら、「も族」へ意識を変え
てみます。微妙な夫婦関
係も、夫は「夫もいる」と
思うのと、「夫もいる」と
思うのでは日常がかな
り違ってきます。
そして、時々はこちら
が喜ぶごほうびを自分に
あげましょう。家事も
育児も誰からもごほうび
はもらえません。くれな
い族にならないためにも
必要なことです。
私達はしあわせ(幸せ)
になるために人生を送っ
ていることは間違いない
に何かをしてくれること
を期待して待つだけ
では、自分から生きている
ことにはなりません。
次に、「しか族」か
ら、「も族」へ意識を変え
てみます。微妙な夫婦関
係も、夫は「夫もいる」と
思うのと、「夫もいる」と
思うのでは日常がかな
り違ってきます。
そして、時々はこちら
が喜ぶごほうびを自分に
あげましょう。家事も
育児も誰からもごほうび
はもらえません。くれな
い族にならないためにも
必要なことです。
私達はしあわせ(幸せ)
になるために人生を送っ
ていることは間違いない

事務長便り

事務長 山下茂樹

今回のファミリー通信で
何度も取り上げております
が、小児科医中山先生がス
タッフの一員として加わ
り、外来待ち時間の短縮に
大きく貢献していただい
てます。また、助産婦の安井
主任、宮本さんに加え、新
しいと思ひ込んでい
る看護婦です。家族は、
主人と二人の男の子。長
男は結婚をして、女の子
と男の子が居ます。とて
も可愛いです。(ばあ
ちゃん馬鹿かな?)次男
は、只今、恋人募集中。
そして愛犬ヤマト。
私の信条は、サン・ク
リニックに来院されたす
べての人に笑顔とやさし
さと安心をプレゼントす
ることです。出産、つわ
り、色々な入院の形はあ
ると思いますが、入院され
た方が、またサン・ク
リニックへ行きたい
な、と思える様な病棟で
ありたいと努力していま
す。初めてお母さんにな
る方は一日一日うれ
しさと不安が増えて来
て、友達に色々聞いたり
本を読んだり...と耳はダ
ンボ、頭はパニックと
思った方もいらつしやる
と思いますが安心して下
さいね。私達詰所のナ
ースは色々レパートリー
に富んでいる人達ばかり
なので、安心して笑って
お産が出来ますよ。そし
て楽しみながら子育てが
出来る様に支援出来たら

母乳だより

院長 山縣威日

母乳同室と産後の疲労
すという大きな仕事を終
えた快い疲労感の中にあ
るようです。当分続く母
と子の一心同体の始まり
です。お産は仕事の終わ
りではありません。むしろ
二十二年あまた続く子育
の始まりです。私は十
年ごとに母子別室。半日
母子同室、二十四時間母
子同室を経験してきました
。意外なことに疲労感
は赤ちゃんが二十四時間
一緒にいる方が少ないの
で、日間は母乳の確立には
ても大事なことです。飲ま
せ続けることで乳管が開
き、よく出るおっぱいに
なります。この間お母さ
んは赤ちゃんとともに小
間切れ睡眠をしていま
す。妊娠中からそれに対
応する睡眠パターンが母
体に用意され、出産後す
みやかに身体がそれに慣
れていきます。しかもそ
れは「赤ちゃんと共にい
る」時有効なので、母子
同室の方が疲れが少ない
わけです。案ずるより産
むが安しということだ
しょうか。

つらく長く感じた陣
痛から解放され、胸に
抱いた赤ちゃんの暖か
い感触を楽しんでいる
お母さんの幸せに満ち
た様子は生命を産み出
した赤ちゃんが二十四時間
一緒にいる方が少ないの
で、日間は母乳の確立には
ても大事なことです。飲ま
せ続けることで乳管が開
き、よく出るおっぱいに
なります。この間お母さ
んは赤ちゃんとともに小
間切れ睡眠をしていま
す。妊娠中からそれに対
応する睡眠パターンが母
体に用意され、出産後す
みやかに身体がそれに慣
れていきます。しかもそ
れは「赤ちゃんと共にい
る」時有効なので、母子
同室の方が疲れが少ない
わけです。案ずるより産
むが安しということだ
しょうか。

シルバ・メソッド in 岡山

二〇〇一年 七月二十日・七月二十五日

一八年前に岡山で開催されたシルバ・メソッド（潜在能力開発法）今年はいよいよ一ホールにて開催されました。東京の佐々木豊文先生の豊富な内容に全国から集まった四十数名の受講生のみならず四日間を和気あいあいと受講されました。

今回は来年夏の予定です。願望は現実には比例する。「シルバ・メソッド・セミナー」とは、潜在能力開発セミナーです。と聞いたら、難しそうと思われませんか？ いえ、いえ、そんなことはありません。そんなことはありませぬ。今日は、うまくいっ

「洋児 やすしのマンガ教育館」岡山リビング新聞社より
お母さんが恋しくて、「いつ帰るの？」と何度も聞きました。さんは、「妹が生まれたヨ」うれ

子育てマンガ館

文/平川洋児
画/目黒やすし



おいで 子どもたち！ サン・クリニックス いのちシリーズ

宮里マチ子

母親学級でおなじみの「サン・クリニックス」のクリニックス発行の資格を得たり「ダ」達が各地で「普れなるかないのち」のエッセンスを伝える種をまいています。リ「ダ」達が集まる研修会が、今年八月アイナリーホールにて開催されました。いのちシリーズ研

いでしょう！帰ったら抱っこして、オッパイ飲ませてね。一緒に寝てもらおう」の期待は、永遠の夢となったのです。それ以来、「お兄ちゃんですよ、我慢しないよ！」出来るでしょ！お兄ちゃんだから」と言われ、甘えることができない、じつと我慢の人生が始まったのです。「妹が生まれて、母の子守歌を妹にとられてしまった晩、ボクは奥の部屋からもれてくる「子守歌のおすそわけでねんねした」

井は故郷へと伸びる天窓のよう希望に溢れていた。私の住む沖縄では「かなさ、あたらさ」といういのちを讃える訓えがあるが、その言い伝えをそのままで受け止められたようで深い感動を覚えた。かなさは、横に伸びていく慈しみであり、あたらさは、垂直に天からおりてくる大きな守りである。その二つが交わるところが「普れなるかないのち」の故郷である。集う人を、等しく幸せに導き、心が瑞々しく装う「いのちシリーズ」の不思議に浴した恵みを感じたい。そして、朝に夕に希望と安らぎが約束されている深い記憶の中で地球が、はじめ、慈しみの産着にぐるまれていた記憶に目覚めたい。

サンクリニックス子育て支援ネットワーク近況

一人一人の輝きの中で着実に実りつつ

提供会員のご協力により、託児付の行事を開催できるようにになりました。これで子育てネットの活動範囲も広がり、お子様連れの方にも安心してセミナーを受講して頂けます。以来会員の登録も増え、子育てネットも少しずつ機能しはじめました。



岡山さんご一家

『生まれてきてほんとうに良かった。』と感じてもらえるような子育てができればいいなと思っています。ぜひ皆さんも気軽に利用してみたいかがでしょうか。

通信一号でお知らせしました子育て支援ネットワークを利用してください。陶山裕子
七月二十九日に娘・桃子が生まれて約二ヶ月が経ちました。初めての慣れない育児に悪戦苦闘の日々を送っています。現在、「子育て支援ネットワーク」を利用して、家事の援助をお願いしています。どんな方が来てくれるのか、何を依頼できるのかという心配もありましたが、サン・クリニックスに良いのではと言った主人の言葉で、依頼することに...洗濯、お風呂やトイレの掃除などをお願いしています。子育てのアドバイスをしてもらうこともあります。少しでも余裕を持てることで、いつか桃子に

感謝 島村浩美
私が今、子育て支援で楽しく、生き生きと活動させて頂いているのは、サン・クリニックス、ポイントスタッフの皆様方との出会い、つながり、支えがあるからです。特に、山縣先生からは、温かい愛のベールに包まれ、守られているように感じます。ポイントのペースからも、安心感、信頼感が伝わり、お互いの会員は気持ちよく、幸せな時を過ごしています。依頼されて、ほんの少しのエネルギーを使っているだけですが、我家にも幸せが循環していることも喜びです。この世に偶然な出会いはないそうですから、これからは出合いを大切にしていきたいと思えます。皆様にも素晴らしい出合いがたくさんありますように。



絵本の「ナニ託児風景

