



医療
法人 多胡クリニック

四季の調べ

第 81 号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



「子どもとメディアとの付き合い方」

院長 多胡 卓治

テレビ、ビデオ、YouTube、SNS、ゲーム、インターネット、スマートフォンなどのメディアは日常生活の中で不可欠なものになってきていますが、様々な弊害があるのも事実です。いかに弊害を少なくし、メディアを最大限活用していくかは現代社会を生きる私たちの課題ともなっています。特に子どもにとってのメディアは、学習や情報収集、他者との交流を助ける一方、使い方によっては心身の発達に影響を与える可能性があります。それゆえ、保護者や学校の先生方の頭を悩ます原因になっています。



子どもがテレビやスマートフォンやタブレットを長時間使うと、視力低下や目の疲れが起こりやすくなります。近い距離で見続けることが負担になり、小学生で近視が進みやすく、中高生で近視がそのまま定着しやすくなります。夜の使用が多いと、目の不快感と睡眠への悪影響が重なります。

また、座ったままの時間が増えることで、運動不足(体力低下や肥満傾向)や姿勢の悪化(猫背や首の前傾)につながりやすいようです。首や肩の負担も出やすくなります。



さらに、夜まで画面を見る習慣が続くと、寝つきの悪化や睡眠の質が下がりやすいこともよく指摘されています。こうした状況が続くと生活リズムが乱れ、不安、抑うつ気分、いら立ち、睡眠の乱れ、依存的な使い方につながりやすいと考えられています。

こども家庭庁が実施した実態調査(令和7年度)によれば、自分専用のスマートフォンを使っている割合は、小学生で74.9%、中学生で95.4%、高校生では99.1%に達しています。その利用時間や利用内容も保護者の皆さんが十分に把握できていないのが現状です。メールや調べ物、ゲームなどを利用することが多い一方で、SNSなどで人の悪口を書き込むなど、インターネット上での人権侵害やいじめが発生し、被害に遭った子どもが不登校となるなどの事例も発生しています。また、SNSやゲームサイトなどで知り合った人からの誘い出しを受けて、子どもが性的被害を受けるケースが増えています。さらに、不適切なサイトなどにアクセスし、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースも絶えません。いかにネットの危険から子どもを守るかが喫緊の課題です。

対策としてペアレンタルコントロール(子どもの使用状況を保護者が把握し安全管理を行う仕組み)やフィルタリング(不適切な情報へのアクセスを制限する仕組み)を活用することも必要ですが、保護者と子どもと一緒に話し合って「家庭のルール」を作り、万が一トラブルが発生した時にはすぐに保護者に相談するよう取り決めておく必要があります。

幼い子どもさんでは、メディアだけに任せるのではなく、親子の会話・遊び・読書・外遊び・睡眠・実際の人との関わりとのバランスを取ることが、健やかな成長につながります。小中高生ではメディアは、教育的な動画やアプリは、知識や興味を広げるきっかけになり、適切なコンテンツを友達や家族と共有することで、共感や社会について学ぶ機会になります。スマートフォンを使うことで危険を伴うことがあっても、「メディアを使わせない」のではなく、何を、どのくらい、どのように使うかを家族や教育現場で考えることが重要です。保護者や教育に関わる先生方は責任重大ですが、いつの時代でも繰り返されてきた現代の教育プロセスですので何とか乗り越えていただくことを切に願います。



■ 寄 稿

「木と共に、心で生きた職人」

綾部在住 本名 一様(82歳)

津山市の静かな里山に一人の職人がいる。80歳を超えてなお、木と語り道具を握り続ける。名を本名一さんという。

■ 倒れても起き上がる ― 清泉小学校への贈り物

数年前、地域活動で訪れた清泉小学校で、子どもたちの真剣な眼差しに心を打たれた本名さん。「清泉小学校はもうすぐ無くなるけど、あの時の子らの顔は忘れられん」。後日、全校児童から届いた感謝の手紙に涙し、そのお礼にと全校生徒分の木製コップを自ら作り上げた。その名も「起き上がりコップ」。転がしても必ず立ち上がる。「倒れてもまた立ち上がる。それが生きることじゃ」東北の学校給食で使われる木の食器と同じ、透明の特製塗料で仕上げています。



■ 1+1は2じゃない

清泉小学校で講演を頼まれたとき本名さんは子どもたちにこう語った。「おっちゃんは算数が0点じゃった。でも家は建てられるんじゃ」驚く子どもたちに、笑いながら続けた。「今の算数で家は建てられん。おっちゃんらは“差し金”一本で建てとる。1+1は2じゃない。木と相談して考えて、家を建てるとんじゃ」

その言葉に込められたのは数字よりも“人間の知恵”を信じる心。「教科書の中の勉強より、どうやって魚の骨を取らずに食えるかを考えるほうが大事」本名さんにとって教育とは、頭よりも手と心で学ぶことだった。

■ 渡り職人として全国を旅する

15、6歳の頃、建具屋に弟子入りしたが、「もっと外の世界を見たい」と旅に出たそう。大阪府茨木市の日立造船の寮で働き、梅田の地下街工事にも携わった。「鉄板の下を電車が走っとる。あの頃の大阪はすごかった」全国を渡り歩く“渡り職人”として腕を磨き時には図面の漢字が読めず辞書を片手に現場で勉強した。「字は書けんでも心と身体で仕事を覚えた。ほんまもんの勉強は現場にあるんじゃ」と語った。

■ 木と生きる

「丸太は曲がってとってもええ。それをどう組むかが腕の見せどころじゃ」津山の木材市場で丸太を見極め、木の癖を読み取る。

木と向き合う時間は、まるで会話をしているように見える。「木は生きとるけん。まっすぐにせんでええ。木の言うことを聞くんじゃ」

■ 尺で建てる誇り

本名さんはすべての仕事を“尺貫法”で行う。「文化財も国宝も、みんな尺で建っとる。メートルじゃ割り切れんのじゃ」戦後、尺貫法が一時廃止されたとき、建築界は混乱したそうです。「永六輔さんらが運動してまた戻ったんじゃ」そう語る声には職人として文化を守る誇りが滲む。

■ 生きる力を伝える

魚を頭から尻尾まで食べる話をしながら、「残したらタヌキが荒らすけん」と笑う。無駄にしない暮らし、自然と共に生きる知恵。それが本名さんの流儀だ。

「わしの人生は起き上がりコップみたいなんじゃ。何度転がってもまた立つ」木の香りに包まれた工房で、その言葉が静かに響いた。

本名さんは豪語もしなければ飾ることもない。ただ誠実に手を動かし木と向き合い、人を想う。清泉小学校に贈られた「起き上がりコップ」は、そんな本名さんの生き方そのものだ。倒れても、また立ち上がる。木と人を想い、黙々と手を動かす。その姿に私は職人として一人の人間としての美しさを感じた。

文責：鈴木 雄太



【起き上がりコップ】

寄稿

「私の楽しみと生きがい」

加茂在住 匿名(92歳)

53歳で教職員を定年退職し、ふと気づくと、これまでになくたっぴりとした自分の時間がありました。何か始めたいと思っていた55歳の頃、近所の方や知人と誘い合って始めたのが、工作活動です。

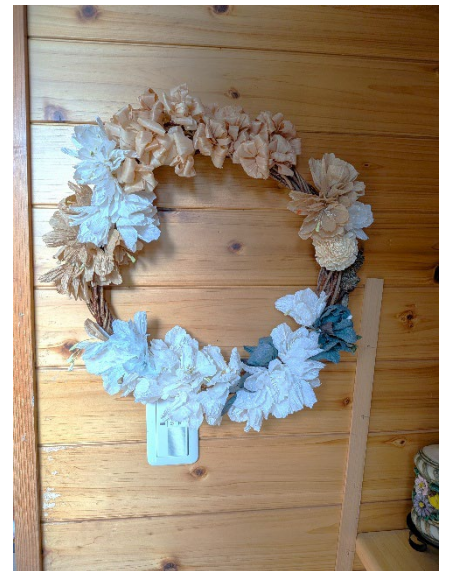
きっかけは、昔から好きだった花作りでした。ただ花や材料をその都度買い揃えるとなると、続けるうちにどうしても負担になってしまいます。「お金をかけずに、身近にあるもので花を作れないだろうか？」そんな思いつきが出発点でした。

庭先や道端の花を乾かしてドライフラワーにし、木工で出たかんなくず(木くず)は、薄く柔らかな削り屑がそのまま花びらのように見えることに気づきました。丸めて重ねれば、小さな白い花になります。それらを束ねてリースに仕立てると、季節ごとに違う表情が出るのが楽しいものでした。木工ではモビール(吊り飾り)も作りました。風を受けてゆっくり回る様子は、眺めているだけで飽きません。家に眠っていた端切れや着なくなった服は人形になり、作った花を立てる花瓶も、あるもので工夫してこしらえました。

材料費はほとんどかかりません。それでも、出来上がったものを机に並べたときの充実感は格別で「次はこうしてみよう」と話し合う時間そのものが、何よりの楽しみになっていきました。

あれから年月が経ち私自身も高齢になりました。仲間もそれぞれに体の具合を抱えています。それでも、手を動かし、人と言葉を交わすことは認知症の予防になると聞き、集まれるときには集まるようにしています。工作の手を止めて、食事会やお話会になる日もありますが、それもまた大切な時間だと思っています。

無理をせず、できることを、できる範囲で。これからも、この集まりを続けていけたらと願っています。そして、もし「何か始めてみたい」と思っている方がおられたら、どうぞ気軽に覗きにきてください。



新人紹介

令和8年2月よりまどか苑に勤務させていただくことになりました、和田慎矢と申します。以前は施設や病棟で利用者様・患者様のケアを提供していました。同じ利用者様のケアでも自分でできる方が多いので対応に躊躇する事がありますが、利用者様に寄り添ったケアを心掛けていきたいです。業務内容も覚える事が多い為、至らない点もあると思いますがよろしくお願いいたします。



まどか苑給食レシピ

おでんの出汁

じっくり煮込んで、しみるおいしさ。



調理時間
約60分
(煮込み時間を除く)



栄養士 多胡 真琴

材料 (5L以上分)

- 出汁 (余った出汁は別で取り置いておく) 5L以上
- 日本酒 120g
- 薄口しょうゆ 90g
- みりん 45g
- 濃口しょうゆ 20g
- 砂糖 少々
(具材に応じて調整)
- お好みのおでんの具材

作り方

- 1 たっぷりの出汁を用意し、日本酒・薄口しょうゆ・みりん・濃口しょうゆ・砂糖を加えてひと煮立ちさせる。
- 2 煮立った出汁に、お好みの具材を加える。
- 3 弱火にして、ことことじっくり煮込む。
- 4 出汁が減ったら、取り置きしておいた出汁をつぎ足し、じっくり煮る。

ポイント

- 出汁はたっぷり5L以上用意する。
- 砂糖は、具材によって調整する。
- 基本は「煮るだけ」。弱火で時間をかけるほど、深い味わいになります。



外来からのお知らせ

※インフルエンザ・コロナワクチン予防接種について

インフルエンザワクチン R8年9月19日～R9年2月28日

コロナワクチン R8年10月1日～R9年3月31日

9月に入り例年より早く、インフルエンザが流行しはじめました。コロナ感染者も少人数ですが来院されています。感染予防のため、早めの予防接種をお勧めします。

※多胡典郎先生の診察時間について

- ・受付時間は第2、第4火曜日の9時～12時、15時～17時までとなっております。
- ・混雑時は診察までかなりお時間をいただくことがあります。院長と多胡典郎先生の診察を並行して行っているため、受付順と診察順が前後する場合がございます。ご了承のほどお願い申し上げます。



編集
後記

まどか苑

秋の夜長をいかがお過ごしですか?日中の暑さの中にも少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。

現在インフルエンザが早くも流行しているようで、我が家も高齢者がいる為、毎日気を張って生活しています。小学校では、運動会の練習が始まっており学級閉鎖にならないことを願っています。まどか苑では10月初めに敬老会を企画しています。今年は職員で催し物をする予定です。日々練習、準備を進め、皆さんに喜んでもらおうと思い試行錯誤しています。

【お知らせ】

現在まどか苑では若干名利用の空きがありますのでお気軽にお声掛けください。1日体験も随時受け付けています。