

# 公立久米島病院だより



久米島おとな健康プロジェクト<sup>30</sup>

喫煙の弊害 その⑨ ニコチン依存症② 身体的依存

病院長 深谷 幸雄

今回はニコチン依存症の精神的依存についてお話しします。「たばこが身体に悪いと知っていても、止められない」という状況はかなりのストレスとなつてきます。このストレスを回避するために人には様々な防御機構が働きます。その一つが「否認」といわれる反応です。「たばこを吸っていても長生きをする人はいるし、たばこを吸わなくても癌になる人はいる」こんな発言がこれにあたります。私たちは常に喫煙する100人の人と喫煙しない100人の人を比べて話をしています。喫煙する100人の中でたった一人が100歳まで生き、喫煙しない人100人のうち一人が肺癌になつたからといって、喫煙してもしなくても変わりが無いというのはおかしくはありませんか。自分に都合のいいことを言つて自分の喫煙を肯定する心理的反応が否認という反応です。このほかに「合理化」という反応もあります。「たばこは健康に悪いが、止めるとストレスがたまり、いらいらが募るから、かえつて禁煙は健康に悪い」という方はいませ

んか。たばこによっていらいらを作られているという依存症の現実を知らされていないための認知のゆがみです。しかしこのように自分に都合のいい理由を見つけ出して、喫煙する自分を「合理化」し肯定する心理反応といえます。もう一つ恐ろしいのが共存という心理です。喫煙所などで喫煙者が多数集まり楽しそうに会話をしている景色を見た人は多いでしょう。止めたいのに止められないストレスに対処するため「みんなも喫煙しているから大丈夫」という心理が働いているのです。この心理の怖いところは、だれかが禁煙外来で禁煙に成功すると、強い不安感に襲われ、「一本ぐらい大丈夫」と再び喫煙に引きずり込んでしまう心理です。禁煙成功後、飲み会などで吸つてしまうわずか一本のたばこによる再喫煙例は、これらの心理の犠牲者といえます。このような場面を経験していませんか。ニコチン依存症の精神的依存についてお話ししました。

# 子どもと保育園その②

## 保育園と3歳児神話

小児科医 渡邊 幸

これまで話してきたように、乳幼児期の子どもは日々発達していますが、1日の8〜10時間を保育園で過ごしている子ども達にとっては、保育園がこの大きな発達の間になっていきます。子どもは各年齢でその段階に応じた課題を乗り越えながら成長していきますが、保育園では同じ課題を持った子ども同士で生活しています。特に3歳までの乳幼児は人への基本的信頼や自己主張を身につける時期であり、社会性はまだ十分備わっていません。当然、日々ぶつかり合うこととなります。

とも指摘されています。しかし近年では、逆に保育園に任せっきりで、子どもへの感心が低かったり、親の生活中心になってしまふ家庭の問題も出て来

そういふこともあり、昔は「3歳までは母親が自宅で見ることがよい」というような「3歳児神話」という考え方が重んじられていました。しかし、共働き家庭が増える中で多くの研究がなされ、実際には3歳未満で「保育園にいくか」「自宅でみるか」という事だけでは、将来の子ども

の結果が影響が大きいという結果がでました。むしろ子どもの関わりが少ない家庭では、保育園に行っている方が良い発達をするこ

れ、逆には保育園に預けるかどうかでは、過ごす時間の中身(質)であることが指摘されています。もちろん、家庭のみでゆっくりしっかりと関わればそれ以上に越した事はありません。しかしそれが出来ない場合には、保育園と家庭とで一緒に子どもの発達を見守る、と

考えるとは良いのではないのでしょうか。保育士さんは子どもの発達段階やその時期に応じた関わり方を知っています。最近の子ども

の行動に困っている、どのように関われば良いかわからない、などという時はまずは保育士さんに相談してみましょう!

