



おやぎょう

## 親業

## ～「怒り」の感情

医師 永嶋 有希子



「親業」という言葉を聞いたことがありますか？

さまざまな家族の形態があり多様化する現代ですが、多くは子供をもち、親となります。「親業」とは、ほとんどなにも自分でできない小さな人間の肉体的、精神的健康に全責任を負い、社会人に育てあげるという仕事。これほど難しく、努力を必要とする仕事であるにもかかわらず、訓練は受けません。

1962年にアメリカで「親としての役割を効果的に果たすための訓練」が始まりました。これを「親業訓練」と呼びました。近年では日本でも取り入れてられています。私は最近この言葉を初めて耳にしました。今回はその訓練でとりあげられる「怒り」の感情についてご紹介します。

子供に「怒り」を感じたことがない人はいないでしょう。「怒り」をぶつけられた子供は、非難されたと感じ、罪の意識をもつかも知れません。でも、親の真の感情は「怒り」だけでしょうか？

「怒り」とは、その前になにかの感情を経験した後に、親自体のなかから生まれてくるものではないかと考える人がいます。「怒り」の前に別の感情をいだき、その感情の結果として「怒り」を造るのではないかと。例えば、母親がスーパーで子供を見失う。ここで最初に感じることは、「恐怖」ではないのでしょうか？ なにかよくないことが子供の身におこるのではないかと、心配しま



すよね。子供を探す親に気持ちを聞いたら、おそらく「死ぬほど心配です」とか「本当に心配で怖くなった」というでしょう。やっと子供を見つけると、母親はほっとして、胸のうちでは「あー、無事でよかった。心配したよ。」というでしょう。でも、声に出てくるのは全く異なる「怒り」であることがあります。例えば、「離れたらだめでしょ！」「バカ！」とかいってしまうかもしれません。

もちろん、「怒り」も本当の感情であることには違いありませんが、「怒り」の前にでてくる感情があるか、自分に質問してみてください。その最初の感情に気づき、それを子供に伝えるようにすると、子供とのやりとりが変わってくるかもしれません。

最後になりましたが、私は12月20日をもって産休に入らせていただくことになりました。休み中にご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、どうぞ宜しくお願いいたします。



# 糖尿病ウォークラリーへ行ってきました



看護師 宮井由里子

11月4日祝日長浜豊公園にて第5回滋賀県糖尿病協会ウォークラリーへ行ってきました。琵琶湖からの風が一瞬肌寒く感じましたが快晴に恵まれとても有意義な一日でしたので皆さんに報告します。

当院からレンタカーを借りて、長浜文化芸術会館に向かいました。車窓から見える木々の葉が少し色づいていくのがわかりました。到着したら受付、そして血圧・血糖測定を行い、10時から開会式、準備体操を行いスタートしました。

患者さんスタッフ併せて約200人の参加で14チームにわかれて私たち弓削メディカルクリニックからの参加者はみな同じチームでした。タンバリンや太鼓の音に励まされ元気よくスタートしました。



湖岸を歩き景色を眺め、木々の名前を尋ねたり、楽しくお喋りしながらゆっくり歩きました。2キロのコースで途中2ヶ所のメディカルチェックがあり、体調は大丈夫か、確認しながら進みました。長浜城 お猿さん ネコの親子 噴水 とても素敵な公園でした。

到着して再び血圧、血糖測定を行い、栄養士さん考案のお弁当をいただきました。快晴でしたので私たちはブルーシートを借りて外でいただきました。空を飛ぶトンビに気をとられながら、風に飛ぶお弁当のおかず入れを追いかけながら、みんなでワイワイ楽しく完食しました。



閉会式の後お土産をいただき、来年のアナウンスで終了です。参加者の感想は「他の人も来たらいいのに～」ほんとその通りです。来年は草津で開催されます。糖尿病あるなしにかかわらず大人子供かわらずどなたでも参加できます。来年は是非一緒に歩きましょう。

## 医師の不在・休診のお知らせ

### 【外来医師の不在】

- ・12月2・14日…………… 大竹医師
- ・12月5日(木)…………… 西川医師
- ・12月14日(土)
- 1月11日・18日…………… 中村医師
- ・12月21日から…………… 永嶋医師(産休)

国保診療所の担当医は交代制になります。

### 【年末年始のお知らせ】

- ・12月29日(日)～1月3日(金)…………… 年末年始のため休診

## 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

今回は令和2年1月25日(土)

糖尿病教室の開催を予定しております。

関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

## インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

インフルエンザ予防接種は12月28日までです。

ワクチンの必要量はほぼ確保されていますが、いつ納入されるかが不明な状況です。納入次第接種をさせていただきます。

納入状況はホームページにも掲載させていただきます。

ご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願い致します。

