



News Letter



3歳からの「おうち性教育」

「おうち性教育 はじめます」(フクチマミ・村瀬幸浩 著) という本に出会いました。

性教育はとても大切なのに、話題にしづらい雰囲気がありますよね。

実は、子どもが「おしり〜」「おっぱい〜」ときゃっきゃと喜んで口にするようになったら、おうち性教育のベストタイミング！

誇張された性の情報が否応なしに耳に入る思春期ではなく、もっと早くから日常的に話題にすることで、子ども達は自分の体を大切に扱い、他人の体を尊重し、親に気軽に相談してくれるようになります。

まず教えたいのが「プライベートパーツ」のルールだそうです。

「プライベートパーツ」とは、口や胸、性器やおしりなど、「体の内部に繋がり、命や人権に直接関わる大切なところ」。そこは、他人が（親であっても）勝手に触ったり、触らせたり、見ようとしたり、見せたりしてはいけない場所。

こんな声かけから「おうち性教育」は始まります。

「大切なところだから優しく洗ってね」

「触るときはきれいな手でね（ばっちいよ！とか言わない。汚いところではなく大切なところ）」

「おしりは大切なところだから人に見せないよ」

「ママのおっぱいは大切なところでしょ？人のを触っていいんだっけ？」

相手のことを「好き」だからといって勝手に触ってはいけない場所なので、親も子どものお世話で必要なとき以外は、子どものプライベートパーツを勝手に触らない。

その姿勢が、相手を「好き」でもスカートめくりしたりお尻をさわったり、かんちょうしたりしてはいけない、という他人を尊重する教育に繋がっていきます。

そして、何でも相談できる親子関係を作るために、乳幼児期から学童期にかけては抱きしめたり手を繋いだりして子どもの体に触れる「タッチング」と子どもの言葉に耳を傾ける「リスニング」を大切に、思春期以降は「リスニング」に徹する、という話題が続きます。

「性」には、生物学的な性だけでなく、心の性や性的指向など多様な側面があります。我が子であっても自分とは異なる一人の人間であり、感覚は人それぞれです。大人がそれを理解し、どんなときも子どもの味方であることで、子ども達は自分らしく生きていくことができるのです。

子育てで必ずぶつかる疑問にマンガでわかりやすく答えてくれる一冊。「思春期編」もあります。興味を持たれた方はぜひご一読ください♪

山崎 美佳 DC, CACCP, PhD

きっず&ふぁみりーカイロプラクティック三田

感覚過敏



「大きな音や騒がしい場所が苦手」「蛍光灯や白い紙がまぶしい」「味や匂いに敏感」「触られるのを嫌がる」「着られる服に限られる」「砂場が嫌い」「乗り物酔いをしやすい」「ブランコや高い高いを嫌がる」など、五感やバランス感覚が過敏な状態で、日常生活や園、学校などの社会生活において困難を生じることがあります。本来なら乳幼児期に消失する「原始反射」が成長後も残っていたり、脳の情報選別機能がうまく働かないことに起因すると考えられています(※1-3)。発達障害のお子さんに感覚過敏が見受けられることもありますが、「感覚過敏＝発達障害」ではありません。

小児カイロプラクティックの役割：

脳は、五感とバランス感覚（前庭覚）に加え、体の位置・動き・力の入り具合の感覚（固有受容覚）を統合処理して環境に適応しています。カイロプラクティックケアによって固有受容覚の機能が改善されるため、結果として五感や前庭覚の感覚統合や原始反射の統合促進に繋がることが報告されています(※4)。カイロプラクティックケアによる過緊張の緩和や睡眠の質の改善によって情緒が安定し、過敏さが落ち着いていくお子さんも多くいらっしゃいます。

※1~4の参考文献は協会ホームページ 症例集「感覚過敏」に記載しています。

<https://kidsinnate.com/hypersensitivity/>

小児カイロのよくある症例はこちら →



症例紹介①：背中と首が固い、寝るときに首をひどく反らせる（1歳男児）

お母様のカイロケアをきっかけに、息子の体も診てほしいとお連れになりました。背中と首の緊張に加え、便秘や夜泣きがあり、触れられることを強く拒否して泣くお子さんでした。そこで、お母様に抱っこしてもらい、私の姿が目に入らないようにしながら、ごく軽く指先でサブラクセーション（カイロケアで指標とする脊椎機能不全部位）に触れてその部位がふっと緩むのを待つ、というアジャストメント方法で対応しました。毎週のケアを重ね、3回目には「体が緩んできた」と実感され、5回目には夜通し熟睡できるようになったとのこと。その頃には私が視界に入って触診しても嫌がらず、おもちゃで遊びながら受けてくれるようになりました。4歳になった現在も定期チェックに来院されますが、筋力体力がついて健康そのものです。

症例紹介②：姿勢を改善したい（9歳女児）

初診時は立位、座位ともに頭を前に突き出した猫背姿勢で、生後数ヶ月で消失する非対称性緊張性頸反射(ATNR)という原始反射の残存が観察されました（四つ這いで顔を横に向けると反対の肘が曲がる）。また、背中に触れると体が大きく波打って強い緊張が走るほどの感覚過敏があり、接触を最小限にできるアクティベータという器具を用いてアジャストメントを行いました。2週間に1度のペースで、4回目にはアジャストメント後にATNRが消失。7回目にはアジャストメント前でも反射が観察されなくなり、座り姿勢も歩き姿勢も綺麗になって表情が明るくなりました。半年後の再検査では、頭の前方変位が初診時の3.3cmから0.4cmに改善し、触診も体が動くほどくすぐったがることはなくなりました。

感覚過敏があると、体は常に緊張状態（交感神経優位な状態）になるため、疲れやすい、姿勢を保てない、癩癩をおこしやすい、お腹の調子が悪い、眠りが浅いなど、様々な形で表れます。お子さんの気になる様子がありましたら、お気軽にご相談ください。