



第532号 令和4年11月1日
発行所 京都市学校医会
京都市中京区間之町通竹屋町下ル
楠町601-1 こどもみらい館2階
TEL (075) 256-0351
FAX (075) 241-3568
発行人 杉本英造

認知症サポーター養成講座

堀川音楽高等学校校医・認知症サポート医 辻 輝之

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組むことを目的としています。(厚生労働省ホームページ)

1. 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
2. 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
3. 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
4. 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
5. まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。

研修終了後「オレンジリング」が授与されサポーターとなります。

京都市中京区では、「中京区認知所連携の会」を2011年に結成し認知症の方とその家族が住み慣れた地域で、安心して暮らせるよう、行政、医療、介護、福祉関係者ならびに、認知症の人と家族の会が連携して、課題を検討し、地域住民に正しい認知症の知識を学べる機会や場を提供しています。また、認知症の方やそのご家族を地域で支援できるシステムとして、認知症サポーターの養成を行っています。教育現場での開催は、中学、高校ではすでに実績を重ねていますが、小学校での開催は教育現場との調整が難しく、長年の懸案となっていました。今回は、関係各位の御努力で、初めて開催することができましたので、ご報告いたします。

★高倉小学校 認サポ養成講座★

- 1 開催日時：令和4年10月19日（水）
5時間及び6時間目
- 2 受講対象者：小学校4年生4クラス122名
- 3 ねらい：①認知症と認知症の人についての正しい知識を身につける。
②認知症の人の気持ちを知る。
- 4 実施体制
○5時間目
・ランチルーム：司会、講義役、PC補助、
タイムキーパー
・各教室：司会、絵本読み聞かせ、
タイムキーパー、補助
○6時間目
各教室：司会、高齢者役、小学生役、
母親役、タイムキーパー、補助
- 5 当日の流れ

■ 事前準備

- 13:00 集合@ランチルーム
- 13:10～ 打合せ・先生方とスタッフとお顔合わせ、全体の流れを説明・6時間目の組ごとに分かれて、ロールプレイングやグループワークの打合せ
- ～13:45 各教室へ移動

■ 5時間目 (13:50～14:35)：各教室でZOOM開催

- 13:50～ 校長先生から説明・今日のめあて
司会担当の自己紹介
- 13:55～ 絵本「大好きなおばあちゃん」
- 14:05～ 講義・認知症についての基本的な知識・認知症の人の気持ち・接し方
- 14:30～ 質疑応答

■ 6 時間目 (14:40 ~ 15:25) : 各教室で対面開催

- 14:40 ~ クイズ : 5 時間目の講義から振り返り・体験 : 「記憶の壺」
- 14:50 ~ ロールプレイング① 道で困っているおばあちゃんがいる14:53 ~ 意見交換
- 14:58 ~ ロールプレイング② 家にいるおばあちゃんが「ご飯はまだか」と言う。
- 15:00 ~ グループワーク・発表
- 15:20 ~ まとめ、アンケート記入

5 時間目講義

前半を、科学的医学的な見方として、加齢による脳の変化を、脳の特性をふまえてわかりやすく説明し、誰もがなりうる認知症という障害を身近にとらえなおしてもらうこと、そのための躓きの石になりやすい、行動心理症状を、中核症状との関連から説明しました。後半は、そのうえで、認知症を持つ人へ一人一人ができることを考えてもらうために、音楽療法や、認知症カフェ、ユマニチュード、支援チームの活動などの紹介から、人権や障がい支援の考え方、いわば、あなたとわたしという「二人称的対応」の大切さ楽しさを伝えることを主眼に、子供たちになじみやすいイラストや写真を活用してお話しました。キーノートとしてつたえたのは『認知症を持つ人は、毎日大変です。その大変さは、脳の障害だからです。それを目などの体の障害と比べてみましょう。眼が見えにくくなる、見えなくなると、いろいろ不自由な面が出てくる。耳が聞こえなくなってもそうだよ。手が不自由になる人もあれば足が不自由な人もいます。内臓でいえば、呼吸や心臓が悪いと行動は制限される。いろんな障害があり、いろんな不自由があるけれど、それに負けない心がある。障がいを持つ人を、最近英語では「The Challenged」という表現も使われはじめていて、「障がい」を前向きに捉え、「挑戦するという課題や使命、資格を与えられた者」「より重い荷物を背負わされ、それらに立ち向かう力のある者」という意味です。「困りごとに立ち向かう勇者」みたいだね。ただ、認知症の大変さはすこしちがう。眼が見えないわけではないが、見ていると思っているものが実際とは違っている/知っていると思っていることが実際とは違う、そういう大変さなんだ。だから、それを支える人や、支える地域が必要です。』という視点です。前後半5分ずつの質問時間には、zoomの画面越しにもかかわらず、次から次へと質問の手が上がる

り、その内容の的確さ鋭さに驚かされました。トータル10分の質問時間ではとても足りず、残りはアンケートに答えることとしました。

6 時間目 ロールプレイング・グループワーク

6 時間目は、認知症の人の気持ちやどうしたらいいかなどを中心に考えてもらうため、ロールプレイングと、グループワークを行いました。その前に、クイズや、「記憶の壺」というゲームでアイスブレイクを行いました。「記憶の壺」は、記憶に見立てたボールをそこに投げ入れるゲームで、認知症の表現として、年とともにそこに入れることが難しくなり、認知症になるとその壺がさらに小さくなることで、一時に覚えていられることが減っていつまでもことを体験してもらいました。

【ロールプレイング】

- ①おばあさんが道で迷ってしまった場面ではおばあちゃん役、小学生役、通行人役が演じ、適切な対応とそうでない対応を見せ、おばあさんはどんな気持ちだったかな。みんながおばあさんだったらどうかな？ おばあさんはどうしてもらいたかったと思う？と問いかけました。
- ②こういちくんの家の様子です。おばあちゃんがお飯はまだかと聞いています。おばあちゃん役、小学生役、母親役が演じる

【グループワーク (ご飯はまだか)】

5 時間目に聞いてもらった絵本や講義にもヒントがありました。「ぼく」に悪いところがあったのか、どうしたらよかったか、どう工夫したらよかったか…などをグループでお話しあってもらい。後で、グループでお話してもらったことを、「ぼく」になりきって、みんなの前で発表してもらいました。

【まとめ】でおはなししたこと

今日は認知症について学んでもらいました。認知症は少しずつ進んでいく病気です。グループワークでお話してくれたように、答えは一つではありません。ほかの人には違う方法や言い方が合うこともありますし、同じ人でも時間や日で違うこともあります。ですから、「相手の気持ちを考えて行動する」ことが一番大切なことだとわかってもらえたらと思います。認知症になっても安心して暮らしていくためには、人の気持ちを考えてくれる人が増えることが大切です。今日の学習がそのきっかけの一つになればうれしいです。

【アンケートの記入】 でつたえたこと

では、最後に今日学んだこと・体験したことについての気持ちを書いてもらいたいと思います。今からオレンジリングと認知症の本を配ります。オレンジリングは、認知症の人とご家族を応援していますという印です。何か特別なことをしないといけないということではなく、皆さんができるときにできることをしてもらえたらと思います。今日の内容をおうちに帰ったら、ぜひ、お父さんやお母さん、家族の皆さんにも「こんなもらったよ～～！」って、お話ししてあげてください。以上です

今回はじめて小学生に認知症サポーター養成講座を行ってみて、一番のおどろきは、その理解力、共感性の高さです。それを支えているのは強い好奇心だということも実感しました。改めて、この取り組みが、認知症当事者家族を支援するにとどまらず、人権学習の機会でもあり、地域包括ケアひいては地域共生社会にむけての若い世代の参画に欠くことのできない教育の機会だと思いますし、これを広げ継続していくことが必要だと痛感します。今回の取り組み実現にご尽力いただいた関係各位に改めて感謝申し上げます。

◎アンケート結果 〈質問〉

分類	質問内容（カッコ内の数字は、同種の質問数）
原因	アミロイドという名前がついたのはなんですか？（2）
原因	認知症になる理由はなんですか？（2）
原因	認知症にはどうやってなったのかを知りたいです。
研究開発	今、認知症を治したくて研究をしている人はいるのか？（3）
困りごと	認知症の人はどんなことにこまっているのですか？
困りごと	ものごとをすぐにはわすれてしまうので、不便なことはありますか？
困りごと	認知症の人はどういうことができないのかを知りたい。
支援	認知症のことについて、国はどのように対応しているのか？
支援	認知症の人が記憶を失って、サポートする人をわからなくなったら、サポートの人はどうするのですか？
支援	認知症の人と会話できなくなったらどのように対応していますか？
支援	認知症の人にはどのように接してあげたらよいですか？
支援	認知症サポーターは、どのくらいの時間でサポーターになることができるのか
生活	認知症になってよいことはあるのか
生活	認知症になると、どんなふうに生活に影響するのですか？
対処	認知症の人がおてがみを書くときはどうするのですか？
対処	僕の周りの人が認知症になったら、親切に質問にこたえてくれるとおもいますか？
対処	認知症なのを自覚したら、忘れたことを納得するのか？
対処	どうやったら、忘れたことをおもいだせるのか？
対処	認知症の人は物忘れをどうやって対処するのかを知りたいです。
中核症状	しっごとは、どんなふうにはできなくなるのかを知りたい。
中核症状	認知症になって一番わずれやすいものはなんですか？予想は、かぎやはんかちなどのこまごましたものだと思います。
中核症状	現実には見えないものとはどういうものですか？
中核症状	慣れていることでも、認知症の人はわすれてしまうのかを知りたいです。
中核症状	なぜ年をとると「記憶のツボ」がちいさくなるのかを知りたいです。
中核症状	認知症の人は、一度忘れたら物事をおもいだせないのですか？
中核症状	認知症になったら、聞いてすぐのことをおぼえておくのがむずかしいのはわかったけど、ただでさえ記憶がうすい昔のことをおぼえていれるのかおしえてください。
中核症状	認知症の中核症状は、どのくらいのレベルなのか知りたい。
認知症テスト	認知症のテストは誰がつくったのか？（4）
発症年齢	認知症はこどもになりますか？（10）
病状	認知症は急にわからなくなったり、病気になったりするんですか？
病状	認知症の中で一番おもしろ人は、どのような行動をとるのですか？
病状	認知症は急にくる病気なんですか？
病状	認知症が、体（脳以外）に影響することはありますか？
予防	ずっと認知症を予防するやり方がみつからなかったらどうしますか？
理由	幻覚などをみる理由はなんですか？

◎アンケート結果 〈感想〉

1	認知症は大変だけど、認知症の人の思い・感情を大切にするのは大事だということがわかったので、これから大切にしていきたい。
2	認知症になった人は、直すのは難しいので、写真や日記をつけよう！いろいろな工夫をしたいと思いました。
3	最後の劇の時のように、ご飯を食べたことをわすれてしまっていたら、否定するのではなく、その人のいうことを受け止めたり、楽しい話をするのがよいのだと知りました。なので、身内が認知症になったら、劇の時のように接するようにしたいとおもいました。
4	認知症についてさらに詳しく知れた。たとえば、人や物の扱い方がわからなくなるのだとおもいました。
5	今日やった授業を思い出して、お父さんやお母さんが認知症になってないかクイズをだして大丈夫だと確認ができるようになったので、安心しました。
6	認知症はアミロイドがたまってきている病気でいろんな症状があることがわかった。これからは認知症の人をたすけたい。
7	前までは認知症のことは全く知りませんでした。今日の学習で知れたのでよかった。もっと知りたい。
8	記憶はとても大切だと思いました。
9	最後の劇をみて、もし認知症の人がいたら、ほくも手伝いたいです。
10	おばあちゃんの劇で、話をそらすという方法もあるんだなと思いました。
11	これからも認知症について深く学んで、おばあちゃんやお母さんが認知症になってこんなことがあれば、今日習った方法で対応したいと思いました。
12	前まではだんだんになってしまうのだとおもっていた。
13	最後の劇で、こういちくんの役のだけれど、おばあちゃんの心をきつづけなかったのがすごく優しいと思いました。これからは、認知症の人の心をきつづけたいようにしたいと思います。
14	認知症の人を納得させる方法を知った。
15	認知症の人は、やったことを本当にすべて忘れてしまうことを知り、とても驚きました。
16	認知症は少し怖い障害だと知りました。
17	認知症は身近に感じていなかったけど、今日の授業でこんなに身近にあるんだなと思いました。
18	認知症のひとの気持ちが少しわかったのでよかったです。
19	もしほくのお父さんやお母さんが認知症になったら、みんなの劇などを参考にしたいです。
20	認知症は怖い病気だなと思いました。
21	認知症の人をみたらやさしくしたいです。
22	認知症について「知った」だけではなく、そういう人にあったら手助けをしたいとおもいます。今日はありがたうございました。
23	最初は認知症についてあまり知らなかったけれど、今日の貴重な時間で教えていただいて、とても興味を持つことができました。
24	前までは、認知症の人はすぐわすれちゃったり、場所などがわからなくなることはあると知っていたけれど、今は、認知症のテストや、アミロイドというのがたまと認知症になると知りました。これからもっと認知症についてしらべてみたいです。
25	認知症のひとへの接し方次第で認知症の人を悲しませてしまったりするんだなと思いました。
26	認知症はとても気づきにくい症状なので、がんばって認知症だということを読み取って接さないといけないと思いました。
27	話の途中でさりげなく認知症の人をみちびいてあげたり、その人がいやな思いをしないように話をしないといけないんだなと思いました。認知症の人と接するときは、どの言葉が一番いい言葉なのかを考えて、いやな思いをしない言葉を選んでほしいなと思いました。
28	認知症になっている人には、ほかの楽しいことをはなしたらいいことを知りました。それから、認知症になっているひとと、つらい言葉をかけてはいけないと思いました。
29	アミロイドのせいで、認知症になってわすれていくんだとはじめて知りました。
30	かくにんのやつなんてあるんだとはじめて知りました。やってみて、まらげえかけたくて、できました。
31	認知症の人は、家族やユマニチュードにささえられて生活していると知りました。
32	認知症のひとにあったら、そっぽをむくのではなく、優しく声掛けをして、差別せず生活していきたいです。そのようなことがふえる高倉のまちになってほしいです。
33	アミロイドがふえる、細胞が減るなど、脳についても知りたいです。

34	認知症の症状は違ってたけど、今日ものわすれとの違いや、認知症のひととのコミュニケーションの取り方を教えてもらい、違う話題にふるというやり方もあると知りました。
35	ほくのおばあちゃんやお父さんやお母さんが認知症になってしまっても、ほかの楽しい話をしたらいいんだなとわかりました。もしものときは、教えてくださった対処法で対処をしたいと思います。
36	認知症はつらい時もあるとおもいますが、家族がきちんとよりそば顔z区とのふれあいの時間になるとおもいます。なので、優しく「大丈夫だよ」といって上げたいです。
37	認知症は治らないことがわかりました。認知症はものをわすれることがわかりました。
38	認知症はおもってたより障害がたくさんあって、それぞれに特徴があっておもしろかったです。
39	認知症の人は、いろいろな不満やストレスを抱え込んでいて、認知症以外の人がたすけたいなと思いました。
40	認知症の人はきつく言うのではなくて優しく対応すれば、認知症のひともおこらず、かならずすむと知りました。
41	認知症の対応がわかりました。もっと知りたいです。
42	認知症のおばあちゃんに納得してもらえるような説明で優しく言いました。私のおばあちゃんは認知症なので、今日習ったことを優しく丁寧に声をかけたいと思います。
43	認知症のサポートの仕方はいろいろあるのでやってみます。
44	認知症かどうかをみることができると知りました。ものわすれとの違いもわかると思いました。
45	認知症のことについてわかって、認知症のひとはたいへんだと改めて知りました。
46	認知症のサポートはたいへんだと思います。いろいろな対応をしなければいけないと知りました。これからはできることをやっていきたくたいです。サポートがんばってください。
47	認知症は最近のことはわかっていて、前のことが忘れやすいとわかりました。
48	どうやって説得したらいいかわかりました。
49	認知症はすべてわすれてしまうのではなく、気持ちがちやんとあるとわかりました。
50	認知症はわかってないことがたくさんあることがわかりました。
51	認知症の人の生活は大変だと知りました。
52	認知症の人はただわがままを言っているのだとおもっていたけど、自分の考えもあるとわかりました。
53	認知症の症状や特徴がわかりました。
54	脳のごみが増えてしまうと、そこの働きがわるくなって認知症になるということがわかり、認知症の人には優しく対応してあげたいということがわかりました。
55	認知症の人とであつたら、しっかりと優しく対応することが大切だとおもいました。
56	認知症の人をみかけたら、やさしくということを知りたいです。
57	認知症の人には、おこらず優しく答えたり対応したらいいと知りました。
58	認知症はどんな病気かわかりました。
59	認知症は食べたことをわすれたりすることやいろいろな症状がしれてよかったです。
60	認知症は高齢者だけかなるのか？
61	認知症の症状はいろいろあることがわかりました。
62	もし認知症の人がいたら、劇のときみたいに優しく話したらいいということがわかりました。
63	認知症になった人にはもうちょっとやさしくすると思いました。
64	認知症について知りました。
65	家族が認知症になっても、どういう対応をしたらいいかわかりました。傷つこうない方をするとかわいそうです。そんな人がいたら、自分からサポートしてあげたいです。
66	認知症はたいへんだと思います。
67	認知症がどんな症状がおきるかと、どう対応したらいいかわかりました。
68	認知症になると、生活にたくさん支障がでるとわかりました。認知症のたいへんさ、認知症になってたいへんなことなどを知ることによって、生活につなげていくことができるんだと思います。
69	認知症のことがわかってよかった。
70	認知症では少し前のことをわすれてしまうことがわかりました。

71	認知症のことを知れてよかった。まだ未解決なので、早く解決してほしいです。
72	おばあちゃんは認知症で、わすれていただけなのに、強い言い方をしたら悲しいと思うから、わすれていたら、やさしく「～したよ」といってあげたいです。
73	認知症は昔のことはおぼえていて、最近のことは忘れてしまうことがわかりました。
74	おばあちゃんが認知症になったら、優しく声をかけてあげたいです。
75	認知症について、詳しく知れました。ほくのみちやおばあちゃんのみちがわかりました。認知症のひとにあったら、優しく声をかけてあげたいとおもいました。認知症の人への接し方がわかってよかったです。
76	おばあちゃんの苦しみもわかったし、うまく対応したいなーと思いました。
77	おばあちゃん役や子供役をして、いろいろな気持ちがわかりました。認知症のつらさもわかりました。
78	認知症は年によってできるとしりました。
79	認知症は不思議な病気だと思いました。
80	普段、認知症の人の気持ちなんて考えたこともなかったけど、この学習を通して、認知症の人の大変なことなどをよく考えられました。
81	もしもおばあちゃんなど認知症の人にあったら、優しく声をかけてあげたいです。
82	もし認知症になったらこまるので、ならないようにがんばりたいと思います。
83	認知症の人は大変なんだと思いました。まわりの人がその人の気持ちを考えてくれたら生活も楽だとわかりました。もしも周りの人が認知症になったら優しくしてあげたいです。
84	おばあちゃんのお話をききました。
85	にんじょうはつらいとおもいました。
86	相手のことを思う気持ちが大切だと思った。
87	認知症の人にとっては、本当にわからないということがわかりました。認知症の人の特徴は、自分の年齢がわからないことや、今年かわからないことなどがあることを知りました。
88	認知症になると家族なのにも自分にも困ってしまうから、とても大変なんだと思いました。
89	物忘れをしたと思って厳しくおこると、認知症になった人が困ったり、悲しくなったりしてしまうから、優しく声をかけたいいなんだと思いました。
90	認知症になっても、「おばあちゃんは悪くない」と思って、自分が何をすればいいかを考えればいと思う。おばあちゃんをおこしたら、自分も相手も気持ちが悪くなるからです。
91	認知症についてたくさん知りました。とても楽しかった。
92	不自由の人にも伝わるように、生活を楽しくしていきたい。
93	認知症は外からみれば、ただ変な人だけけど、なっているほうからしたら理解されなくてとても苦しいんだろうなと思う。私のおじいちゃんおばあちゃんが認知症になったらいやだけど、もしなってしまうと優しくしたいなとおもった。
94	いろいろな専門家の方もきて、いろいろなことが知れました。例えば、チャレンジャーやBPSDなど聞いたことのない言葉がありました。将来も認知症について調べたいです。
95	認知症じゃない人にとっては、面白かったり不安になることもあるかもしれないけど、認知症がある人はつらいかわいそうだと思います。
96	認知症の人にあったら、やさしく、そして相手の気持ちを考えながらかわりたいです。せめるのではなく、優しく声をかけたり、相手が幸せになれるよう、がんばって、自分のできる精いっぱいのことをしていきたいと思う。
97	最後の演技をみて、もし僕のおじいちゃんやおばあちゃんが認知症になったときは、演技通りにやりたいとおもいました。
98	認知症の人たちには、メモに書いたり、おぼえておくための工夫が必要だとわかりました。ほかにも認知症のことについてたくさん調べたいです。
99	認知症になった人だけがこまるんじゃないくて、認知症の家族や知り合いもこまると思いました。
100	今日の学習で、認知症の人には、やさしく接してあげるとよいことがわかりました。将来の夢は医者なので、優しく接していきたいです。
101	認知症に、治る薬ができそうだとわかってわくわくした。世の中を安心安全の未来にしようと思いました。
102	認知症の人は大変だとおもった。認知症の人がいたら助けてい。
103	楽しかった
104	認知症はつらくてしんどいと思った

105	認知症は少しおそろしいと知りました。
106	認知症は一回なったらなおせないことを知りました。
107	演技で考えをだしたりで、とてもおもしろかったです。
108	認知症になった人の気持ちや大変なことを考えました。
109	認知症は結構大変な病気だと思いました。もし私のおばあちゃんが認知症になったら、ちゃんと相手の気持ちを考えて気を付けたいです。
110	とてもよくわかりました。今日知れたことはたくさんありました。少し難しいことも多かったですが、認知症は大変だし、しょうがないことがわかりました。ありがとうございます。
111	認知症の人には普通の人と同じ対応じゃなくて、その人の気持ちになって教えることが大切とわかりました。
112	認知症は、思ったより、こわい、なぞ、むずかしいものと思いました。もっときちんとしりたいです。
113	私は認知症になった人と会ったことがないので、どう対応するのは知らなかったが、楽しい話をするので、おなかをすかせていたことを忘れさせ、いやな気分をさせずにすむことがわかりました。これから認知症の人であつたら、優しく声をかけてあげたいです。
114	脳の細胞の数は星の数ほどもあると知ってびっくりしました。
115	「ごはんをたべた？」ときかれたら、楽しい話をするといいいことを知りました。
116	脳は24時間動いているから小さくなっていて、おじいちゃんやおばあちゃんになったら、ちいさくなっているから覚えていることができていってしまい、忘れてしまうことがわかりました。年をとってくるとアミロイドがふえてくるということがよくわかりました。
117	私たち子どもは「記憶のツボ」がおおきいけど、大人の人たちは「記憶のツボ」がちいさくて認知症になってしまう確率がおおきいのだと知りました。
118	認知症の人には無理やり事実を伝えるのではなく、別の楽しい話をするのがよいとわかりました。また認知症の方にも気持ちはあるので、大切にしなければいけない。だから僕は、できるだけ認知症の方には話をあわせるほうが良いとおもいました。
119	認知症の人は、さっさおこったことを忘れることをはじめて知りました。
120	認知症の人は、強く言うとか心のなかが悲しくなるんだとわかりました。認知症の人が「～しよか」といったときは、話を楽しくそらしたらいいんだとおもいました。認知症の人にはやさしくしたらいいんだとわかりました。
121	劇の場合、好きなだけ作ってもらいたいとおもっていたけど楽しい話題をだしたりするといいと分かったので、もし、おばあちゃんとかが認知症になったら、楽しい話題などをだしたいと思います。これから認知症の人にあつたら、やさしく声をかけたいです。
122	認知症のことは、はじめはしらく、どういう症状かもしらくなかったけど、いろいろな症状があり、治りにくいものだとわかった。ほくのおばあちゃんから、劇のときのようについてみたい。
123	認知症で悲しんだりしてるといひがいたら、優しくして楽しく話しかけたいです。認知症について詳しく分かったので、お母さんなどにもいいたいです。
124	最後の劇をみて、ほくは「たべたよ」と言うしかないとおもっていたけれど、楽しい話をして、気をまぎらわせるという方法があると知り、そうすればおばあちゃんにいやな思いをさせないですむことがわかったので、もしこのようなことがあれば、このように接したいとおもいます。
125	認知症は病気なんだとしりました。
126	「ごはんをたべてない」といいたら、ちがう楽しい話にするとう安心するんだとわかりました。認知症の人はものを周りの人におしえてもらうことも知りました。
127	今日始めて知ったのはアミロイドです。
128	この学習をする前は認知症という言葉すらしらくなかったので、かわり方や付き合い方などがわかりました。これからもっと認知症について知りたいです。
129	認知症の人をささえている、認知症サポーターというのが作られていることがわかった。
130	アミロイドが多くなると認知症になってしまうことがわかった。
131	認知症のひとがいたら、助けてあげたい。
132	認知症の人が困っていたら、やさしく声掛けをし、もし自分の家族が認知症になったら、まちがったことをいってませず、楽しい話をして、不安や悲しくならせないことが大切だとおもいました。
133	今日認知症は本当にこまることだと知りました
134	もし僕が認知症になったら、写真をとっておきたいです。

令和4年度 こどもの健康週間行事

子育て支援シンポジウム 「with コロナの子育てアドバイス」

副会長 山内英子

(京都小児科医会 子育て支援委員会委員)

今年度もこどもの健康週間行事として、子育て支援シンポジウムを上記テーマにて、10月15日にWEB開催いたしました。

講演1は「あやしい情報にまどわされないために～コロナ禍での思い込みの心理学～」信州大学人文学部教授菊池聡先生のお話でした。

子育て生活の中で、さまざまに悩み、不安を感じる時、その答えを求めてネットや書籍を探してみても、「あれがいい、これは悪い」といった数知れない言説が乱れ飛び、情報の洪水の中でどれが信頼できるのか、途方に暮れてしまいます。特に先の見えないコロナ禍にあっては、ワクチン使用や感染予防法をめぐって、真偽のさだかでない情報が世の中にあふれました。それらの中には、科学的に根拠のないデマや、いわゆる陰謀論などの、そもそも人の健康に危険を招くような情報も数多く見られました。あやしい子育て情報は、私たちの感情を操り不安な心理に巧みにつけこむのです。これらにまどわされないためには、科学的に正しい知識を知ることが大切なこと。そしてこれからも絶えることがなく、人の健康や医療をめぐって、手を変え品を変えやってくるニセ科学やフェイクニュースに対抗するために、子育てに限らず、個別の知識だけでなく、私たちがなぜ騙されてしまうのかを広く知っておくことが大切になってきます。

ニセ科学とは、サプリメント、デトックス。マイナスイオン、ゲーム脳、血液型診断。超常的なUFO等。子育てに関することも、3歳神話、母性神話、超早期教育、ADHDにならないように、といったものがあります。

私たちは、たとえ誤った情報でも、事実として深く信じ込んでしまう心のメカニズムを備えています。それは人の不注意や知識不足から誤って信じてしまうのではなく、人が効率的な考え方をする優れた能力を持っている副産物だとも言えます。そして

一度何かを信じ込んでしまうと、信じているがゆえに、それは科学的に正しいのだ、という逆転した思考に陥るのです。本来関係のない事象にリアルな関連を無意識のうちに感じ取る「錯誤相関」や、期待や予期をもって多様な情報に触れると、そこに自分の期待を裏付ける出来事を不当に見いだしてしまう「確証バイアス」という認知が働きます。こうしたバイアスのかかった認知は、インターネットやSNSが持つ「エコーチェンバー」や「フィルター・バブル」といった、情報を極端に歪める仕組みによって強化されていきます。

こうした人が怪しい情報を信じてしまう仕組みをもとに、クリティカルに考えるためには、体験にもとづいて理論的に考えること(証拠性)。予期した、目立つ、都合の良いところにのみ注目しないこと。「メタ認知」自分の認知を知る。

「4分割表で考える習慣」AをするとBが起きる頻度が高いなら、頻度1と頻度4の割合が高くなる。それをもとに判断する。

	Bが起きる	Bが起きない
Aをする	頻度1	頻度2
Aをしない	頻度3	頻度4

これからは良識なものを選別する目を養い、情報を調べ注目していく習慣をつけていくのが大切だということを学びました。

講演2は「新型コロナウイルスと子ども達」京都府立医科大学小児科教授 家原知子先生にお話しいただきました。

2019年に中国で端を発した新型コロナウイルスはあっという間に全世界に蔓延し、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)として全人類に脅威をもたらしました。毎日ニュースで地域ごとの新規感染者数が報告されることも日常になってしまいました。京都府においても2020年1月に第一例目が発症して以来、感染者数は20万人を超えており、11～12人

に1人が新型コロナウイルスにかかったこととなります。現在までに新型コロナウイルスは様々な変異を繰り返して、第1波から6波まで大きな流行をもたらしました。その間、人類はなんとか流行を阻止しようと試み、人の移動制限や集会の中止、換気対策などの三密を避ける方策や、マスク、手洗い、黙食などの行動、ワクチンの開発から繰り返しの接種へと、我々の日常は大きく変わりました。第1波の頃のデルタ株では子どもは感染し難いとされ、流行の主体ではなかったにもかかわらず、一斉に学校が閉鎖されたり、乳児健診が延期されたり、子ども達の日常に大きな影響がでました。第6波のオミクロン株では、家族内感染が増加し、子ども達への流行が現実的なものとなりました。子ども達の中にも高熱や体調不良などの身体的影響がでて入院する子どもがあったり、保育園や学校の休園休校が相次ぎました。この2年間、大人の間で流行していた初期から現在まで長期に渡って、子ども達にはマスクの着用や給食の黙食、集団での遠足・修学旅行・運動会・合唱祭の休止など、様々な制限が課されています。様々な経験や知見、研究から、新型コロナウイルスの感染予防策や流行の状況、脅威の度合いなど新たに分かってきたこともたくさんあります。私たち大人は、子ども達の健康を守ることはもちろん、子ども達の健やかな成長発達をその時期ごとに考える必要があります。子ども達にとって新型コロナウイルスをはじめとする感染症はどういったものなのか、大人のとるべき対応は何なのか考えてみたいと思います。

今の社会のニューノーマルは「マスク、距離を保つ、換気」これなしでは過ごせません。

講演の時点では第7波が収束するのか感染者数は低めに横ばいで推移している状況でした。上述の通り子どもの感染者が増えたことにより、死亡例もあり、そこに着目していきます。講演時点では小児死亡例はオミクロン株のみで29例。心不全、心筋炎、心膜炎が死亡原因で、5歳以下では基礎疾患ありが8例、なしが6例。5歳以上ではあり6例、なしが9例でした。中等症以上の症例では、クループ、生後3か月未満では無呼吸、痙攣(年齢の大きい例もあり)、急性脳症：痙攣・意識障害・異常行動、心筋炎：胸痛・不整脈・息切れ等がありました。全体には軽症のお子さんが多いのですが、こういった症状を起こす場合もあるので、少し注意して見る必要があります。

麻疹が我が国から撲滅できるようになるには50年近くの年月がかかっていましたが、現代医学の発展をもってすれば新型コロナウイルスが懸念する感染症でなくなる日はそれほど遠くないと期待しています。

質疑は第8波の懸念、4歳以下のワクチン接種のこと(データが少ない)、わかる情報は厚労省のホームページが良い等、たくさん寄せられました。

今回の視聴者数は Zoom15人 YouTube30人とあまり多くありませんでした。

(因みに昨年度は Zoom 27名、YouTube 167名)

この子育てシンポジウムもここ3年コロナがテーマになっており、開催時にはコロナの新規感染者数も減っている時期だったので少なかったのかも知れません。来年度はどうするのか？WEB開催を続けるのか、対面で開催するのか。テーマも熟考していくことが課題となります。

第51回京都市小学生陸上競技記録会 第42回京都市小学生持久走記録会

西京高校学校医 杉本英造

10月30日(日)秋晴れのもと3年ぶりに、たけびスタジアム京都(西京極)にて開催されました。

陸上競技記録会

100m走：612人(男298、女314)

ソフトボール投：201人(男132、女69)

走り幅跳び：122人(男78、女44)

総計935人(令和1年 876人)

持久走記録会(1000m)

587人(男383、女204)の参加者。(令和1年 967人)

4×100mのリレーはなくなり、持久走も1500m

から1000mへ。以前は200m、800m、50m走、走高跳もあったので縮小版となりましたがコロナ感染禍で開催できてよかったです。医務室へは私と守上先生が出務し、捻挫1名、完走後の咳を伴う呼吸苦、嘔吐・嘔気など計7名が来室。持久走1500m走っていたらもっと多かったのではと推察しています。持久走参加者は400人近く減少して

おり、2年間のブランクで児童の体力低下を心配しています。感染対策で保護者、兄弟姉妹の観戦は許可されず無観客試合で熱い声援なく残念でした。来年2月12日には「大文字駅伝代替大会」が予定されており、子どもたちのよき経験、思い出作り、成育支援ができればと願っています。

第6回 常任理事会

令和4年11月5日 於 事務局

出席者 杉本会長、井本・山内副会長、安野専務理事、西村・守上各常任理事、嶋元眼科学校医会理事、平杉耳鼻咽喉科専門医会理事、林議長

会長挨拶

<報告事項>

1. 西京支部会 10 / 1 杉本・山内・奥村顧問
2. 色覚相談 10 / 4、10 / 18、10 / 25、11 / 1 各1名
3. 精神衛生研究会 10 / 13
4. 令和4年度子どもの健康週間(日本小児科学会)行事 子育て支援シンポジウム
WEB講演会 10 / 15 山内
5. 令和4年度京都市学校保健会 健康教育シンポジウム 10 / 18 杉本・井本・有井顧問
6. 第51回陸上記録会・第42回持久走記録会 10 / 30 於：たけびしスタジアム京都
(西京極陸上競技場兼球技場・西京極総合運動公園補助競技場の2会場同時開催)
杉本・守上
7. 第71回近畿医師会連合学校医研究協議会総会案内について
8. 心臓相談事業について
9. 令和5年度京都市学校医会総会講師について
指物師の川本光春氏に決定

10. 令和4年 第74回教育功労者表彰(京都市教育委員会) 杉本
11. その他
令和5年度全国学校保健・安全研究大会について
令和5年10月26日(木)～27日(金)
神戸文化ホール

<協議事項>

1. 色覚相談事業について
2. 京都市学校医会顧問の定年について
3. その他
新年会について 1 / 14 17:00～

<関連学会・各種協議>

1. 色覚相談 11 / 8、11 / 29
2. 精神衛生研究会 11 / 10 14:00～
3. 令和4年度全国学校保健・安全研究大会 11 / 10～11 於：岩手県盛岡市
4. 令和4年度第53回全国学校保健・学校医大会 11 / 12 於：岩手県盛岡市
5. 京都市学校保健研究発表会及び表彰式 11 / 19 於：京都市総合教育センター
6. 左京支部会 11 / 26
7. 第7回常任理事会 12 / 3 14:00～
8. その他