

# 『育びい育ばあ』のための『ほめほめ講座』

## 共感することで心が育つ



子どもが転んでしまったとき、皆さんは何と言いますか。  
 「痛くない痛くない、強い子は痛くない」「男の子は痛くない」「我慢、我慢」…こんな言葉を言うことはありませんか。  
 強い子でもよい子でも、ころんだときは痛いのです。男の子だって女の子だって痛いときは痛いのです。

**ポイント① 「転んで足痛かったね」と今の状況を共感しましょう。**

共感の言葉を受けることで、心がなごみます。

**ポイント② 痛いときは泣いてもいいよ」と今の気持ちに寄り添いましょう。**

今の気持ちに寄り添うことで、気持ちを受け止め、分ってくれる人がいると「ホッ」とすることができます。

**ポイント③ 「ひとりで立って、えらかったね」とほめる言葉で終わります。**

がんばっている気持ちを共感し、ほめてもらったことで自己肯定感が育ちます。

共感し気持ちを受け止めてもらい、そして「ほめられる」ことがある。特に「困ったこと」「いやだったこと」を同じ気持ちで受け止めてもらえることは、大人に対する信頼感を育てることにつながり、思春期になったときにとっても大切になります。

幼児期から大事にされている実感の積み重ねが、人に優しくできる心を育てていきます。

市民福祉部子ども若者課 子ども若者相談センター

☎ 58-8077

## 市立病院から こんには

相川病院 放射線科  
 長嶋診療放射線技師  
**胸部X線撮影を受ける方へ**

皆さんが一番経験したことのあるX線検査は、胸の撮影ではないでしょうか。今回はその胸部X線撮影時の服装についてお話しします。

胸部X線撮影は、肺・気管支などの呼吸器、心臓・大動脈などの循環器の異常を調べる検査です。撮影時、衣服にボタン・ホック・ファスナーなどがあると画像上に写ってしまい病気の診断が困難になるため、脱衣と検査着の着用をお願いしています。

湿布・カイロやエレキバン、キャミソールのアジャスターもダメです。そのほかによく聞かれるのが、Tシャツのプリントについてです。Tシャツ一枚なら大丈夫と思われるかもしれませんが、プリントの凹凸は撮影には不向きです。基本的には、硬いもの、凹凸や段差のあるものは画像に写ってしまいます。

あらかじめ健康診断などで胸部の撮影があると分かっているときには、飾りやポケットのない無地のTシャツ・肌着を着ていくことをお勧めします。

私たち診療放射線技師も、医師が診断しやすい邪魔なもののない画像を提供したいという気持ちで検査をしていますので、ご協力よろしくお願ひします。

今回は、両津病院の石塚院長です。

