

江古田図書館個性づくりテーマ展示 第15回

# 子どもと病

～みんなで病と向きあう～

~~~~~

子育ての悩みの一つ、子どもの病。  
今回は子どもの体の病から心の病まで、  
中でも心の病に関する情報を多くご紹介します。

病に悩んでいる本人、家族はもちろん、  
その友人や地域の方たちにも  
手に取っていただければ、と思います。  
なぜなら、周りの人たちの助けが必要だからです。

みんなで病と賢く付き合っていくにはどうしたら良いのでしょうか。  
早速見て行きましょう。

~~~~~



## 展示のご案内

展示場所: 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間: 2013年10月26日(土)～12月26日(木)

お問合せ先 : 江古田図書館

住所 中野区江古田2-1-11

電話 03-3319-9301

## ～子育ての悩み相談～

- ・『お母さんの悩みがなくなる「子育てナビ」』 田中 大介 マキノ出版

日々、子どもの診療をしながらお母さんたちの悩みや不安に耳を傾けている小児科医。その解決法を探っていく中で得た、経験や実例を紹介している本です。著者が教える子育ての基本「あ・い・は・ひと・やく」とは？

## ～子どもの突然の病気～

- ・『赤ちゃんの病気全百科 0～3才 病気とケガこれで安心』 加部 一彦／総監修 学研

赤ちゃん・子どもの病気は突然やって来るものです。そこで、赤ちゃん・子どもの病気やケガについて、また家庭でのケアのしかたなど、写真やイラスト入りでわかりやすく書かれている本を紹介します。症状別の受診の目安や薬のガイド、予防接種の受け方など、情報が満載です。

- ・『赤ちゃん子どもの病気事典 最新0～6歳』 武隈 孝治／監修 ナツメ社

こちらも上記同様、病気の基礎知識から、症状に合わせたホームケアや薬の飲ませ方、病院に行くかどうかの目安まで、イラストとともに紹介しています。



## ～子どものアレルギー～

- ・『最新 赤ちゃん・子どものアトピー&アレルギー大百科』

末廣 豊、伊藤 節子、宇理須 厚雄／監修 ベネッセコーポレーション

皮膚、体内など、さまざま所で現れるアレルギー症状。その疾患を根本から治す、というのは難しいものです。ですが、生活環境を少し変えることで、症状を緩和することはできます。この本には、アレルギーの原因や検査・治療のしかたなど、詳しく書かれています。

- ・『なんとかなるよ先輩ママのアレルギーっ子育て』

食事や生活管理、集団生活、おつきあいの工夫』

佐藤 のり子／著 農山漁村文化協会



アレルギーを抱えた子どもと悩んで、苦しんで、仲間と共に明日を切り拓いた親子の体験談。症状への対処のしかた、食事、生活管理、集団生活、人付き合い等、どうすれば良いのか。アレルギーっ子の子育てでぶつかる様々な課題に対する工夫がたくさん載っています。

## 子どもの病気 体だけとは限らない・・・！？

### ～子どもの心にトラブル！？～

・『子どもの心の病気がわかる本』 市川 宏伸 講談社

「うちの子、最近様子がおかしいかも…」——そんなふう感じた時、どう対応したらよいのか。「子どものために」と思うのに、うまく対応できない。そんな時にはこの本！イラストや図入りで、とてもわかりやすく、対処法なども含めて総合的に書かれています。



### ～子どもと接する時はどうする？～

・『子どもが聴いてくれる話し方と子どもが話してくれる聴き方大全』

アデル・フェイバ、エレイン・マズリッシュ／共著

美津乃・リーディ、中野早苗／共訳 きこ書房

まずは子どもの話を聴くこと、そして、話を引き出すことが大切です。子どもが自分の気持ちをうまく処理できるようにするにはどうすれば良いのか等、体験談や演習を通して、親と子どものコミュニケーションスキルを磨くヒントがたくさん詰まっています。

・『抱きしめてあげて 育てなおしの心育て』 渡辺 久子 太陽出版

心にトラブルを抱えている子どもに必要なのは、ただ抱きしめ、ありのままの姿を受け入れてあげること。多くの症例を挙げて、そこから健康な心を育てるためのノウハウを教えてくれる一冊です。

### ～こんな治療法も・・・～

・『病から幸せの道へ ヘルスアート療法体験集』 中原 和彦／編 海鳥社

「ヘルスアート療法」聞きなれない言葉だと思います。脳の基礎部分を整えて、アートによって自己表現の練習をする、という認知行動療法的一种です。このヘルスアート療法を受けた患者たちの実体験をまとめた一冊です。



心の病の診断や治療には時間がかかります。「少しでも早く改善したい！」と、あせってしまうと思います。ですが、大切なのは「子どもの状態を知る」ことです。

あせらず、じっくりと、周りとの相談をしながら、子どもと子どもの心と向き合っていきたいですね。

## おすすめ展示図書



### 子どもを元気に育てる秘訣は？

『安心・安全！子育て健康アドバイス』 右田 巳賀 二見書房

「アレルギーを撃退する正しいケアとは？」「安心して使える洗剤やシャンプーは？」「食事から添加物を減らすには？」  
このような疑問に、開業医で2児の母でもある著者が答えます。

### 子どもの心をすくすく育ててあげたい！

『児童精神科医ママの子どもの心を育てるコツBOOK 子どもも親も笑顔が増える』

白尾 直子 メタモル出版

医師であり、母でもある著者。その経験や知識、医学論文等裏付けのある情報をバランスよく書かれています。  
また、Q&A方式で書かれている部分もあり、とてもわかりやすいです。

### 心のSOS！どう答え、向き合えばいい？

『見逃さないで！子どもの心のSOS 思春期にがんばってる子』 明橋 大二 1万年堂出版

子どもをめぐる社会問題、その背景には何があるのか。  
精神科医、スクールカウンセラーの目線から、思春期の揺れ動く心を見つめ、解決への道が紹介されています。

### 患者と家族の生の声がわかる！

『心の病の診察室 あなたの愛が子どもを救う』 小松 信明 太陽出版

幼少期の体験は心の成長に大きな影響を与えるといいます。  
私たちの生活を脅かす「心の病」。それを克服した患者や家族の手記がこの本にはたくさん書かれています。



## テーマ展示図書リスト

### 『子どもと病』

書名	著者	出版社	請求記号
Yamada Makotoの小児科 BOOK I 発熱、腹痛、よくある症状	山田 真	ジャパンマシニスト	493.9 ヤ 1
Yamada Makotoの小児科 BOOK II うつる病気とさまざまな発疹	山田 真	ジャパンマシニスト	493.9 ヤ 2
育児見典 病気	毛利 子来 山田 真	岩波書店	599 モ
おひるね 子育て支援ハンドブック 平成24年版	中野区子ども 教育部経営担当／編		H38A12
無理なく、簡単 子供が喜ぶ食物アレルギーレシピ100	海老沢 元宏 ／監修	成美堂出版	493.9 コ
子どもの心の病	赤沼 侃史	風詠社	493.9 ア
精神科医はどのように こころを読むのか	藤本 修	平凡社	493.7 フ
子どものための精神医学	大原 健士郎	講談社	493.7 オ
子どもの気持ちが わからないときに読む本	杉山 由美子	岩崎書店	599 ス
心配しないで、自閉症は治せる	谷 美智士	世界文化社	493.9 タ
言葉よりずっと大切なもの 自閉症と闘いぬいた母の手記	ジェニー・ マッカーシー	WAVE出版	936 マ
チックをする子にはわけがある トゥレット症候群の正しい理解と対応のために	日本トゥレット (チック)協会	大月書店	493.9 チ
ココロとカラダを元気にする新栄養学 食べて治すうつ症状	柏崎 良子ほか ／監修	学習研究社	493.7 タ
スッキリした気持ちになれる！心の整 え方 落ち込まず・悩まず・イラつかずに生きる秘訣	WIN21倶楽部 ／編	日本文芸社	146.8 ス

# 「子どもと病」詳しく調べるための方法

## 1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみよう

子ども・病気・病・小児科学・家庭医学・心の病・心の発達・児童精神・気分障害
---------------------------------------

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行き探す(分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます)

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.7	精神医学	493.9	小児科学	598.3	家庭医学

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/1/>(携帯)

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に「ゆほびか」マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

◎子育て関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『AERA with kids』朝日新聞出版、『edu』

『クーヨン』があります。

## 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

## 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学术论文等の検索

## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省

[http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21\\_11/b6f.html](http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b6f.html)

◎NHK健康ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

◎東京都教育相談センター

<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/index.html>

◎東京都立精神保健福祉センター

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/sitava/>

◎東京都医療機関案内サービス

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/gg/gg13tomnlt.asp>



## 江古田図書館 TOPICS



江古田図書館では「健康・医療 ～いきいき健康づくりを支援する～」をテーマにしており、約2カ月ごとに新たなテーマの展示を行なっています。

今回は「子どもと病」について考えてみました。

特に心のトラブルは非常に難しい問題です。  
だからこそ、あせらずに、じっくりと子どもとその心に抱えているものと向き合っていく、その時間が大切です。

また、本人や家族だけの問題ではなく、周りの人たち  
—友人や親戚、地域の人たち— の協力も必要不可欠です。

そこで、一冊、本を紹介します。

『イラスト版 からだに障害のある人へのサポート』 横藤 雅人／編 合同出版

この本で紹介されているのは、からだに障害のある人とのコミュニケーションの取り方やサポートのしかたについてですが、周りの人たちがどう子どもたちと接していけば良いのかを考える、という意味ではヒントがたくさん書かれている本です。

また、先に紹介をした『子どもの気持ちがわからないときに読む本』では「子育てに困った時に絵本の力を借りてみよう」という提案をしています。

江古田図書館では定期的におはなし会も開催しています。

### ◆江古田図書館 おはなし会◆

#### ● 幼児～小学生向け ●

- ・毎週水曜日 15時30分～16時 2階のお部屋
- ・毎週土曜日 11時～11時30分 1階絵本コーナー

#### ● 赤ちゃん(0～3才)向け ●

「おひざにだっこのおはなし会」  
毎月第2土曜日 11時～11時30分 1階絵本コーナー

絵本に親子で触れることで、ふっと心が軽くなる。  
そんな時間を過ごしてみませんか？

さて、次回はどのような「健康・医療」に関する展示になるのでしょうか。  
どうぞ楽しみに！

