

# 小児医学研究振興財団 令和2年度市民公開講座「新型コロナ禍における子どもの健康」 日々の過ごし方のコツ～安心感を得るには～ 横須賀市療育相談センター 広瀬宏之

## 略歴

1995年 - 東京大学医学部医学科卒業  
1995年 - 1996年 東京大学医学部附属病院小児科  
1996年 - 1999年 千葉徳洲会病院小児科  
1999年 - 2003年 東京大学大学院医学系研究科  
2003年 - 2007年 国立成育医療研究センターこころの診療部発達心理科  
2006年 - 2007年 フィラデルフィア小児病院児童精神科  
2008年 - 横須賀市療育相談センター所長  
2015年 - 放送大学客員准教授「精神医学特論」「精神疾患とその治療」担当

## 学会

日本小児科学会（専門医・こどもの生活環境改善委員）  
日本小児神経学会（専門医・評議員・学会誌編集委員）  
日本小児精神神経学会（認定医・常務理事・学会誌編集委員長）  
日本 ADHD 学会（理事）  
子どもの心の専門医

## 専門

発達障害の診療、支援、地域療育

## 著書

発達障害支援のコツ（岩崎学術出版社）  
「ウチの子、発達障害かも?」と思ったら最初に読む本（永岡書店）  
発達・子育て相談のコツ 小児精神・神経科医の100問・100答（岩崎学術出版社）  
発達障害支援の実際（岩崎学術出版社） 他

## 抄録

いつもと違う世界で暮らしていても、毎日の生活は途切れることなく続いていきます。これまでと同じような生活リズムと、日常活動を維持していくことが大切です。

休むときは休む、美味しい食事を味わう、体を動かす、家族や友達とおしゃべりをするなど、当たり前のことを当たり前に行っていくことが何より大切です。

そうは言っても落ち着かない毎日です。心がざわざわとして足元が揺らぐような感覚が続きます。どうやったら安心感が増やせるのでしょうか？反対に、何が安心感を減らしているのでしょうか？

他人との関わりで安心感を得られることがあります。自分の好きな活動に没頭することで安心感を得られることもあります。小さい頃に楽しんだことが自分にとって一番馴染みのある、心温まるひと時となることもあります。演者は、鉄道と音楽と美味しい食べ物がそれに相当します。

一方で、子どもは大人次第です。身近な大人たちが安心してることが大切です。好きなことで気分転換をするのもよし、ぐるぐる悩むのもよし、面倒くさいことは後回しにするのもよし、誰かにSOSを出すのもよしです。ちなみに、相談相手は必ずしも専門家である必要はありません。気心の知れた馴染みのある知り合いとおしゃべりが心を癒すことは、誰でもが経験していることだと思います。

本講演ではリラクゼーションとマインドフルネスの簡単な紹介も行います。

感染者への配慮も強調したいと思います。今日感染していなくても、明日感染する可能性があるのです。誰でも感染する可能性があります。誹謗中傷は厳に慎んで欲しいと思います。