



# くまさん倶楽部

〈編集発行〉熊本日日新聞西部販売(株)  
八代市田中西町19-2  
TEL0965-34-5151  
<http://www.kumasanclub.com>  
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

512号  
2023.5.1



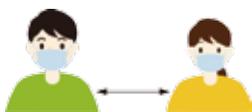
〈写真〉宮本ルミ子 (撮影場所:山鹿・日輪寺)

- 2. こどもにスマホを持たせるのはできるだけ遅い方がよい
- 3. 入学式特集
- 4. 私の食「あいうえお」連載

自分や大切な人の命を守るために



手を洗う



くっつかない



換気をする

# とんとん

お客様第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします！  
配布エリア  
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

## 総檜作りの家

合板・ベニヤ**不使用**  
自社工場製産で安く建つ  
(坪60万~)  
熊本県柱**プレゼント**取扱店  
(農林水産部)



(資)鬼塚産業設計・建築

建築業登録 熊本県知事許可(給-25)第17476号 熊本県八代市新港町2-3-7  
設計業登録 熊本県知事登録第5115号  
宅地建物取引士登録番号(熊本)第009914号 0965-37-1490

ゴールデンウィークも通常通り営業いたします

昨日とは違う私・・・



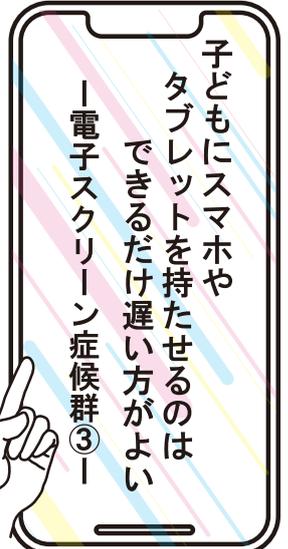
切り取ってお持ちください。  
技術料10%offいたします  
有効期限:2023/5/31まで  
他の割引券との併用は出来ません

プラスワン美容室  
**PLUSONE**

八代市出町8-17 プラスワンビル2F  
TEL0965-33-0190  
<http://www.plusone-group.com>

定休日:第一日曜・月曜 毎週月曜

★熊日新聞ご購入のお申し込みは… 0120-249021



こんにちは。たかの呼吸器科内科クリニック院長の高野義久と申します。今回はスマホ守りの危険性についてお伝えします。

● 愛着とは ●

赤ちゃんが生きていくには養育者の全面的なお世話が必要で、その養育者とのやり取りの中で愛着と呼ばれる心の関係を形成します。赤ちゃんは不安や恐れを感じたとき、泣いて養育者を求めます。このとき抱っこされ、あやしてもらおうことで、安心を回復します。安心感が戻ると、また周囲の世界へ探索を始めます。そこで不安なことがあると、泣いて助けを求め、養育者から安心感をもたらします。このように養育

者へ、乳児の探索や遊びを支える「安心の基地」となり、その基地を起点に活動範囲を広げていきます。特定の他者との関係を求める欲求や行動を愛着と呼び、赤ちゃんの心の栄養となります。



● 愛着の意義 ●

乳幼児期に愛着が形成できるかは、人への信頼感、人間関係形成に大きな影響を与えます。この時期に信頼と不信のどちらを形成するかが、その後の人生に大きな影響を与えることは容易に想像できるでしょう。サルの研究では、赤ちゃんサルは柔らかいものに抱っこをしてもらうことを好み、金属のようには硬いものには安心を得にくかったようです。人の体で抱っこしてもらおう効用を見ることが出来ます。

● 感情の発達 ●

赤ちゃんも感情があります。生まれてすぐは、苦痛、満足、興味ですが、次第に苦痛から悲しみ、恐れ、怒り、恐怖が、満

足から喜びが、興味から驚きや飽きが発達します。10カ月くらいになると、他者との関係、他者への注意が向くようになり、3歳になると、誇りや恥、罪悪感など他者からみた視点を得ます。感情は人との関係性、社会性によって発達します。声かけや表情など感情による交流により、赤ちゃんは一生を生きる上で大切に豊かな感情を育てていきます。



● 脳の発達にとり ●  
スマホ守りは最悪

子どもの研究ですが、スマホで映像をみても、人としての発達に大切な前頭葉が働いていないことが分かっています。脳の発達にとりスマホ守りは最悪だと、研究者は述べます。それは以下のような理由があると、私は理解しています。

①愛着形成への悪影響

養育者とのリアルなやり取りの中で愛着と呼ばれる心の関係を形成します。スマホ守りでは、愛着が形成されにくいと思われれます。

②感情発達への悪影響

感情は人とのリアルな交流により発達します。スマホ守りでは、感情が発達しにくいと思われれます。

③依存の形成

「触ると動く」は赤ちゃんの脳にとって極めて強い刺激です。スマホ守りにより、スマホという強い刺激がないと、ごほうび神経が刺激されない状態（依存症）が起こりやすくなります。スマホを与えると赤ちゃんはすぐに泣き止みますが、繰り返しさわっているうちに依存を形成し、絵本などを渡しても興味を示さなくなり（第2回参照）。



例) スマホを欲しががる。渡せば静か。渡さないと落ち着かない。例) 公園に連れて行っても外の様子に興味を示さない。ゲームや動画ばかりを見る。

依存症の特徴は、①年齢が若いほど依存になりやすい、②若いときの依存症ほど回復しにくく、生涯にわたり影響を及ぼしやすいことです。幼児期にスマホ依存にならないためには、スマホを触れさせないことだと思

います。未成年に喫煙や飲酒をさせないことと同じと考えてはいかがでしょうか。

- スマホを見ながらも抱っこすればよい？

養育者が急に無表情になると赤ちゃんは泣きだすことが分かっています。赤ちゃんは無力で何もできないように見えるのですが、周囲の環境に対し神経を研ぎ澄ましています。養育者が抱っこをしていても、スマホをみて赤ちゃんの顔を見ないとどうなるでしょうか。赤ちゃんは自分に注意が向いていないことを鋭敏に察知し、愛着や感情は発達せず、逆にスマホに関心が向くと想像されます。望ましいのは「ながら育児」ではなく、魂のある育児です。込められた魂の分、赤ちゃんへも魂が宿ることになるでしょう。

- (次回はスマホとSNSについてお伝えします。)
- 参考図書
- 1. スマホ依存から脳を守る (朝日新書)
- 2. スマホが脳を「破壊」する (集英社新書)
- 3. スマホ脳 (新潮新書)
- 4. スマホを持たせるのは遅いほうがよい (東京六法出版)

ご入学おめでとうございます

代陽小学校



八千穂小学校



八代小学校



松高小学校



郡築小学校



わたしの食  
「あいうえお」  
連載

け ケーキを米粉で作ってみませんか？

きっかけは、3年前の春でした。6カ月も続いた副鼻腔炎は、8種類のお薬を飲み続けても、一向に回復せず、セカンドオピニオンで治まりました。振り返れば、年中鼻水で春は副鼻腔炎というのが当たり前で「毎年こうだから」と諦めては成れの果てでした。しかし、これまでにない苦しみで、心の灯も消えそうに笑顔も減り、とても暗く辛い6カ月でした。正直、玄米食なのに何故か、原因が何かあるはずと思いましたが、調べていくと、小麦と鼻炎の関係性についての記事を見つけました。原因はこれかもしれないと思い、小麦から米粉に変えました。今ではお料理も全て米粉で作っています。あの辛さや悲しさからはさよならすることができました。米粉に出会えて感謝です。麵、天ぷら、唐揚げも、シチューやグラタンも米粉です。重たくなくとっても美味しくできますよ。



ここで、娘と作る「米粉のバナナパウンドケーキ」をご紹介します。

材料

- 米粉100g バナナ2本 ベーキングパウダー小1
- 油30g 食用重曹ひとつまみ お水適量 卵2個

準備

パウンドケーキ(小)型にクッキングシートを敷く  
オーブン予熱180度

- ①ボウルにバナナ1.5本を、とろとろによくつぶします。残りは輪切りにトッピング用です。
- ②卵を2個加えて泡立て器でよく混ぜます。
- ③油を加えてよく混ぜ乳化させます。
- ④米粉とベーキングパウダー、重曹を加えたら手早くしっかり混ぜます。固い時は水を少しずつ足してください。
- ⑤型に流し込み、輪切りのバナナを上になべてのせ、180度で40分焼きます。



栄養満点のご飯のようなおやつ  
の出来上がりです。せっかく手作りですので、自然栽培米粉や平飼卵、アルミフリーのベーキングパウダーなどこだわってみられても楽しいですよ。定番おやつにどうぞ。

ラ エトワール シエスタ  
Instagram @siesta0110  
店休日：火曜日  
0965-38-3588

## 新聞配達スタッフ 大募集!!

朝の時間を有効に活用し、毎日充実した生活を送ってみませんか？

健康的な生活に

年齢・性別 不問

＼こんな人におあめ！

- 毎朝、散歩も兼ねて運動をしている人
- 一人で黙々と仕事をしたい人
- 短時間で働きたい人

他にも親子で！夫婦で！お友達同士で！  
応募もOKです!!

未経験者 大歓迎

Wワーク OK

【資格】18歳以上、未経験者大歓迎  
【時間】2時半～6時  
【給与】部数給(30,000円～)  
【休日】要相談

女性配達員も活躍中

たくさんのご応募お待ちしております

＜お問い合わせ＞  
熊本日日新聞西部販売株式会社  
フリーダイヤル 0120-249021

### 献血に行こう!

『献血』は命をつなぐボランティア!

+

日時 / 5月15日(月)

◆ 10:00～11:30

12:45～16:00

場所 / イオン八代ショッピングセンター

主催 / 国際ソロプチミスト八代

(献血Web会員サービス) ラブプラド 会員募集中心! ご登録はこちらから

## クルマのことなら ショーエイにおまかせ!!

軽自動車・乗用車から中型・大型トラック  
フォークリフトまで! 大切なクルマのことは  
車検も修理もおまかせください!!

中古フォークリフト  
販売いたします!  
各メーカー取り扱い中!  
ご購入後の点検や  
メンテナンスも承ります。

HPはこちら

自動車整備士  
募集中!

### 車検のショーエイ

やつしる港センター工場 ☎0965-62-9900  
熊本県八代市大島町 5053-2  
営業時間: 9:00～18:00 定休日: 日曜日・祝日