

洗濯上手 養成講座

8



ニット素材の衣類は干し方にも工夫を

の洗濯用洗剤ではなく、着用中に発生する毛玉まですで防ぐ「おしやれ着用洗剤」を使いましょう。

洗い方、干し方のポイントを紹介しましょう。まず、必ず衣類のタグに表示されている「洗濯表示」を見て、家庭で洗濯できる

洗濯ネットに入れることで他の衣類との絡みや型崩れを防ぎます。「手洗い・ドライ・おしやれ着コース」などの弱水流コースや「手洗い」で優しく洗えば失敗を避けることができます。

洗い時間は、洗濯機で約1分脱水し、脱水が終わったらすぐ洗濯機から取り出し、畳んだまま両手で軽くたたき、しわを伸ばします。

ニット素材は型崩れ対策を

ことを確認しましょう。襟や袖口などに気になる汚れがあるときは、おしやれ着用洗剤の原液を直接塗布し、キャップの底などで軽くたたいてなじませておきます。洗濯機で洗う場合は、畳んで洗濯ネットに入れ、弱水流コースに設定して洗いま

手洗いの時は、洗濯おけに30度以下の水を入れ、おしやれ着用洗剤を適量入れた洗剤液を作り、ニットを静かに沈めます。こすったり、もんだりすると縮んでしまうので、上から優しく押して洗いましゅう。ニットを押し絞った後、洗濯おけに入れ、脱水し、たたき、しわを伸ばします。

子どもの幻聴は心のサイン

幻聴体験と自殺企図(自殺行動を起こすこと)リスクとの関連について研究している横浜市立大学付属病院(横浜市)児童精神科外来医長の藤田純一医師に話を聞いた。



傾聴と見守りが自殺防止に

子どもの幻聴体験には、慌てず耳を傾けてあげて

自殺企図リスクに結び付けられるのは早計なようだ。藤田医師は「矛盾するよう

に思われるかもしれませんが、実は幻聴は子どもにはそれほど珍しい体験ではありません」と説明する。幻聴には主に、①自分の名前が呼ばれるなど普通の幻聴②「頑張れ」「やればできるよ」など応援してくれる良い幻聴③「死ぬ」「君は誰にも求められていない」など攻撃または批判する悪い幻聴④の3種類がある。子どもは、いわゆるお化けなど目に見えない非科学的なもの存在を信じるように、幻視や幻聴との親和性が高いのだという。

学校へのスマホ持ち込み 親の半数以上が反対

子どもが学校にスマートフォンを持ち込むことに親の半数以上が反対であることが、学習塾を運営する「明光ネットワークジャパン(東京都新宿区)」の調査で分かった。3月に小学4年・中学3年の子がいる親760人を対象にインターネットで行った。

学校にスマホを持って行くことへの賛否を尋ねると、「反対」(24・1%)と「どちらか」として反対(30・1%)を合わせて54・2%に。どちらかという賛成(25・5%)と「賛成」(9・2%)の合計34・7%を大きく上回った。

反対理由(複数回答)では「トラブルの原因になる」が79・1%とトップ。これに「学習の妨げになる」(57・8%)、「ながらスマホ」など事故につながる(43・4%)が続いた。賛成理由(同)は緊急時の連絡手段(83・3%)、「防犯対策」(50・4%)などが上位を占めた。

▽自殺企図が3・4倍 10代前半の子どものうちが自ら命を絶つ背景には虐待、家庭内不和、親の離婚、いじめ、学業不振といった原因が複数存在するといわれる。一般には、持続的に大きなストレスがかかる心理的な視野狭窄(きょうさく)に陥ることで抑うつ状態となり、自殺行動の引き

金になると考えられている。しかし、藤田医師らが同病院精神科外来の初診患者(10~15歳)608人を対象に行った研究では、自殺念慮(死にたい気持ち)があると答えた188人のうち、幻聴体験がある子どもは、自殺企図の経験が3・4倍と高かった。

た。藤田医師は「幻聴体験は、自殺念慮を抱く子どもの自殺企図を後押しする可能性があります。子どもの抑うつ症状だけでなく、幻聴体験にも注意を払うことが重要です」と指摘する。

▽幻聴の種類を見極めて だが、幻聴体験があるからといって、すぐに自

