



# 北光だより

児童養護施設  
北 光 学 園  
〒099-0702  
北海道紋別郡遠軽町  
生田原伊吹46番地3

## 「オキシトシンと心の安定」

園長 堤 茂樹

オキシトシンというホルモンをお聞きになったことはあるでしょうか。視床下部でつくられ、脳下垂体から分泌されるホルモンで、出産時の子宮収縮や母乳分泌などを促し、子宮収縮薬や陣痛促進剤としても使われています。脳内では神経伝達物質としても働き、心に良い作用をすることが知られています。

私たちは心や体に苦痛を受けた時、脳の中の「扁桃体」という部位が不安や恐怖を感じ、ストレス反応が生じます。扁桃体からストレスホ

ルモンが分泌され、自律神経が興奮して、心拍数が増えたり、血圧が高くなるといった反応が起こります。強いストレスが続くと扁桃体がずっと興奮した状態になり、脳機能のバランスが失われ、心身に様々な悪影響を及ぼします。ひどい場合は血管や脳を破壊したり、がんを悪化させたりすることもあるそうです。

オキシトシンはこの扁桃体の興奮を鎮め、副交感神経の働きを促し、自律神経を整えると言われています。闘争心、恐怖心、不安感、抑うつ気分等を減少させ、心身を癒やすとともに、穏やかで愛情に満ちた気持ちにさせてくれる効果があります。また、信頼する気持ちを強め、親子や夫婦、友人などの絆を強くします。

## 学園目標

「心」、「体」、「行」の調和がとれ、心豊かでたくましく生き抜く子供を育てる。

こうしたことから、「愛情ホルモン」「癒やしホルモン」、「信頼ホルモン」「絆ホルモン」などと呼ばれています。

社会性、コミュニケーションに障害がある自閉症スペクトラムの人はオキシトシンの濃度が低いという調査結果があるそうです。自閉症スペクトラムの人にオキシトシンを投与することによって、コミュニケーション障害を改善しようという研究が行われています。その一つが、2018年に公表された、浜松医科大学、金沢大学、名古屋大学、福井大学との共同研究です。オキシトシンを鼻にスプレーすることで、コミュニケーション障害に関する数値が改善さ

れたということです。

スウェーデンでもオキシトシンの効果が良く知られていて、オキシトシンを分泌させるためにタッチケア（身体に触れる）が病院や学校で行われています。保育園、小学校では、タッチケアを行うことにより問題行動や乱暴な行動が減ったそうです。タッチケアは、日本でも病院や介護施設などで取り入れられており、東日本大震災後や熊本地震の避難所や仮設住宅でもタッチケアが行われていたそうです。

スウェーデン発祥のタッチケア（アクティールケア）は、マッサージのように押すのではなく、手で相手の背中や手足を優しく包み込むように触れることで、心地よさや安心感を与え、痛みなどの症状の緩和を図ります。1960年代にある看護師が、担当する未熟児の身体を慈しむように毎日触れて看護した結果、その乳児の体温が安定し体重が増加し

たということがありました。これがきっかけとなり、タッチケアの手法が確立したということです。

オキシトシンは、タッチケアのように身体に触れることで、脳から血中に分泌されます。頭をなでてあげたり、手をつないだり、肩もみなどのマッサージをする等がその例です。人間だけではなく、犬や猫など動物との触れ合いでもオキシトシンは分泌されます。家族団らん、友人とのおしゃべりなど心の交流もオキシトシンが分泌されるそうです。

子ども達の心が安定し、落ち着いた生活を送るために、スウェーデンの学校のようにオキシトシンの力を活かすことが大事であると考えます。日常生活の中で何気ないスキンシップや楽しい会話をすること、一緒に力を合わせて行動することを大切に、今まで以上に、日々心を込めて子ども達の養育支援を行っていきたいと思います。

「楽しかった温泉旅行」

六年 S・M

三月二十五日～三月二十七日まで温泉旅行に行きました。JR(特急)で行きました。

定山溪ビューホテルに泊まってプールで遊んだりしました。一日目は、ホテルの中を散策したり、ゲームセンターで遊んだりしました。

夕食は、バイキングの「グランシャリオン」で食べました。色々な料理があっつてびっくりしました。カニやおすし、ステーキなど豪華なものばかりで、私の大好きなものばかりでした。とても美味しくて、お腹いっぱい食べました。

二日目は、屋内プールで約二時間遊びました。ポールプールや滑り台など、とても楽しかったです。

三日目は、劇団四季の「リトル・マーメイド」を観ました。今までにも「キャッツ」や「ライオンキング」

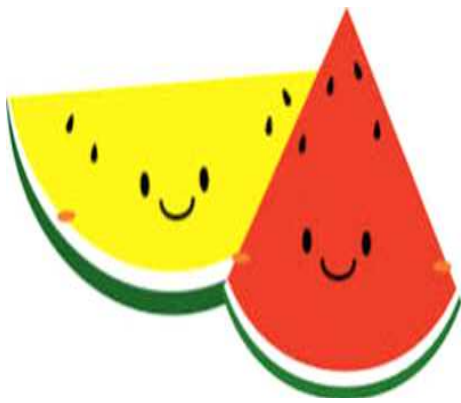
を観てきました。劇団四季は、今年でファイナルだったので札幌では最後の公演でした。今年の温泉旅行は、プールで遊んだり、「リトル・マーメイド」を観たりしてとても楽しかったです。今年最高の思い出が出来ました。

「初めてのシヨートステイ」

小5 R・K

ぼくは、ゴールデンウィークの時に初めてシヨートステイに行きました。最初は緊張したけど、里親さんがとても優しく緊張しなくなりました。一緒に餃子やお好み焼きを作ったりして楽しかったです。知床に有名な滝を見に行きました。貝を食べたのが美味しかったです。一番楽しかったことは、クルーザーに乗ったことです。初めて乗りまし

た。経験したことのないことをいっぱいさせてもらって嬉しかったです。最初は、シヨートステイってどんな感じなのか不安もあったけど、里親さんに優しくしてもらって、色々な所へ連れて行ってもらったり、一緒にご飯を作ったりとても楽しかったです。帰って来てからお兄さんとお姉さんに沢山話をしました。また機会があれば行きたいです。3泊4日本当にありがとうございました。



「定例行事」

小5 I・I

ずっと楽しみにしてたラウンドワゴンに行きました。ワクワクしました。僕は太田お兄さんとまわりました。ゲームコーナーでエレキギターをやったり、マリオカートをやりました。ボール当てゲームや、スキージャンプ台のゲームもあっておもしろかったです。みんなでプリクラをとったことも思い出です。クレイグゲームで、小さなミッキーのぬいぐるみをゲットして嬉しかったです。

お昼ごはんは、めんたいこパスタを食べました。とってもおいしかったです。バスの中ではおかしも食べました。

帰って来てから、みんなでプリクラをみたり、楽しかった話をしました。また今度つれて行ってもらえたらうれしいです。

「初めての古紙回収」

中三 A・K

五月十一日、とうとう古紙回収当日になった。私は3区だったので最後まで残って一番最後に回収に行った。この日は、すごく暑かったので移動する時も暑かったです。

とうとう目的地に着いた。お姉さんに、「元気にあいさつしてね。」と言われたのでピンポンをして元気よく「北光学園です。古紙回収に来ました。」と言いました。「頑張ってるね。」と声を掛けて頂いてすごくやる気が出ました。

だんだんトラックの荷台の所が増えてきた。学園に戻り、荷台にある物をたくさん降ろしました。特に段ボールと新聞紙が多かったです。

最初は少し不安だったけど、実際やってみたら力仕事が多くて結構大変でした。でも楽しかったのもまた参加したいです。

ご協力して頂いた皆さん、ありがとうございました。

「やき肉パーティー」

小三 R・I

やき肉パーティーでお肉をいっぱい食べました。フランクフルトがあつてうれしかったです。お兄さんが、おなかとそうだしながら食べてね。と言ったので、気をつけながら食べました。帰る前におにごっこをしたので楽しかったです。



「やまべ祭り」

高一 A・O

7月14日にやまべ祭りに行ってきました。私は、タモ入れに参加しました。雨の中で大変だったけど頑張りました。その後は、吹奏楽部の演奏を聴いたり、友達と遊んだり、餅まきに参加したりと楽しい1日でした。今年も雨でしたが、楽しい思い出ができました。来年も行きたいです。



■ホームの紹介

「かえでホーム」

中三 S・S

かえでホームは、野球好き、アニメ好き、遊ぶことが好きな人、個性豊かなホームです。

これから、リーダーとしてみんなをまとめたり、お手本になれる人になりたいです。にぎやかに過ぎることもあるので、きちんと話を聞けて、掃除等集中してできるホームになるのが目標です。

「しらかばホーム」

高三 S・A

僕は学園で最年長となりました。

リーダーはもちろん最高学年として自覚を持ち、皆を引っ張っていいこうと思います。リーダーを何回か経験

したことがあります。今年は特に頑張っていきたいです。

しらかばホームは、小学生4人、中学生4人、高校生2人の計10人の満員ホームです。下から上の年齢差は9歳で、幅広い年齢です。そんなこともあり、騒がしいことも多々ありますが、時間には厳しく、一人ひとりが時間を見て生活します。今年「楽しく」をモットーにして取り組めるホームにしていきます。

「ひまわりホーム」

中一 Y・H

ひまわりホームは、小学生が6人と、中学生が2人で、いつもにぎやかなホームです。でもにぎやかすぎて小学生が週1回か2回くらい喧嘩をしてしまいます。そして時々うるさいと言われてしまいます。

しかし、ダンスや体を動かすのが好きで褒められると喜ぶ8人がいます。これでひまわりホームの紹介を終わります。

「ひめゆりホーム」

高二 K・O

ひめゆりホームは、一番子ども平均年齢が高いホームです。年齢だけではなく精神年齢も皆で高め合いながら徐々に成長していけるホームにしたいです。

みんな元気でとても賑やかなホームなので、騒がしくなり過ぎないようにしていきたいと思えます。年下の子達のお手本となれるよう、はじめのある生活を送っていけたらと思っています。

「きずなホーム」

中三 T・I

研修会について

感謝申し上げます

(四月一日〜七月八日)

きずなホームは、女の子六人のホームです。きずなホームは、あいさつや礼儀、気遣い等あたりまえのことを厳しくしつけられます。

又お手伝いもたくさんしますが、私たちは、大切なことだと思ってみながんばっています。

大変なことばかりではありません。がんばった分、色々なところに行ったり、おいしい食事も食べに行ったり、楽しいこともたくさんあります。

私は、今年からホームリーダーになりました。プレッシャーもありませんが、みんなが楽しく生活出来るようにがんばります。

お母さんや職員のお姉さん方に迷惑をかけないで生活し、リーダーとしてみんなのお手本となりまとめられるような存在になれるように努力をしています。

本園、小規模施設きずなホームでは、様々な研修会に参加しています。

先日、第102回北海道児童養護施設協会道東支部職員研修会に職員が数名参加しました。

講演をして頂き、各部会に分かれての討議、交流会と参加した職員はとても勉強になったと話していました。

施設内でも、講師の先生を招き講演をして頂いたり、看護師による感染予防対策等の研修を行っております。ある時には、卒園生を招き色々なエピソードを話して頂いたりしています。

若手職員からベテラン職員まで、これから研修会等で沢山のことを学んで行きたいと思えます。

今後、北光だよりも研修の様子をお伝えできたらと思っております。

【寄附・寄贈等】

羽賀商店様(北見市)、遠軽厚生病院北厚労遠軽分会様(遠軽町)、(株)ながさわ様(美幌町)、福地佳子様(標津町)、武山フジ子様(生田原)、こどもや商店様、北海道児童養護施設協会道東支部様、山形幸恵様(北見市)、小松グラフィアナ様(標津町)、中越ゆき江様(北見市)、置田靖子様(北見市)、(株)美装販売様(紋別市)今野かずえ様(北見市)、横山薫様(生田原)、高井俊佑様(遠軽町)、北海道遊技業協同組合様(東京都)、佐藤僚子様(北見市)、岩渕秀雄様(遠軽町)、花岡美和様(佐呂間町)、太田好子様(生田原)、長谷川清様(生田原)、森謙次様(北見市)、堤茂樹様、小田島様(網走市)、有限会社アクト警備才フィス代表取締役天間勝美様(札幌市)、橋川美香様、友村忠様(福岡県)、太田敏明様(当麻町)

■行事予定

◇八月

一日 帰省開始～一四日  
 二日 デイズニー招待～五日  
 七日 七夕花火大会  
 八日 ショートステイ開始  
 ～一四日

一日 盆日課～一日～一三日  
 一七日 夜間想定避難訓練  
 一九日 (小・中・遠)始業式  
 二〇日 (紋)始業式  
 (中三)修学旅行～二三日

二一日 職員会議・給食会議  
 二四日 北光祭り  
 遠軽花火大会招待

二八日 職員会議・ケース会議  
 三一日 ふれあい・家庭通信日

◇九月

二日 (紋三)前提実習～十月四日  
 三日 (中)期末テスト～四日  
 四日 職員会議

六日 故正邦園長命日

八日 ふれあい交流会

九日 (紋一)現場実習

一日 職員会議・給食会議

一三日 十五夜お月見

一四日 日中想定避難誘導訓練

一八日 職員会議

二〇日 生田原神社例大祭

二六日 (中)マラソン記録会

二七日 (小)前期終業式

二八日 ふれあい・家庭通信日

三〇日 (中・遠)前期終業式  
 (小)後期始業式

◇十月

一日 (中)後期始業式

二日 職員会議

三日 (遠)後期始業式

五日 (小二)見学学習

九日 職員会議

十日 (中三)学力テスト  
 (紋一)社会見学

一二日 事前古紙回収

一三日 古紙回収

一四日 古紙回収予備日

一五日 故横山園長命日

一六日 職員会議・給食会議

一九日 避難誘導訓練

(中)事前登校日

二〇日 (中)文化祭

二三日 職員会議

二六日 ふれあい・家庭通信日

二七日 (小)学芸会

【帰省の案内】

本園で帰省可能となった児童の帰省が八月一日から始まります。また、里親さんの所へショートステイに行く児童は八月八日から一四日の予定で出かけて来ます。

在園する児童は、八月八日～九日に札幌で一泊旅行を予定しています。盆日課でのんびり過ごす予定です。みんな楽しい夏の思い出を作ってくださいと思います。

■編集後記

新しい元号が令和となりました。新元号発表の際には、子ども達もテレビの前で見入っていました。夏休み中のキャンプやお出掛けをみんな楽しみにしているようです。次号の発行は十月頃を予定しております。

【基本理念】

親の心で子どもの自立支援

【ホームページ】

<http://www.hokkougakuen.jp>

子ども家庭支援センターオホーツク  
 電話 0158-45-3211  
 メール kodomo.ks.ohotsuku@wine  
 pala.or.jp  
 相談料無料。匿名でも結構です

北光学園在園数

(七月一日現在)

【定員】 四五名

合計	その他	高校生	中学生	小学生	幼児	
20	0	4	7	9	0	男子
18	0	7	5	6	0	女子
38	0	11	11	15	0	合計

地域小規模児童養護施設在園数

(七月一日現在)

※本園より預かり一名

【定員】 六名

合計	その他	高校生	中学生	小学生	幼児	
1	0	0	0	1	0	男子
6	0	0	3	3	0	女子
7	0	0	3	3	0	合計