

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	△	○	△	△

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

☆原則として毎週火曜日午後と第4土曜日は、診療担当医が変更になります。

5月4日(祝)は臨時に診療を実施します。

(乳幼児健診を含む各種健診(検診)・予防接種は行いません)

午前9時~午後5時

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間:12時00分~12時10分

5月8日(金)・5月18日(月)・5月27日(水)

6月5日(金)・6月10日(水)・6月24日(水)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

いしかわ いいん つうしん
石川医院通信

177



石川医院 2026
5・6月

※公認心理師から※

👉 ラザルスのストレスコーピング理論

今回はストレスについてのお話です。日々の生活の中で、子どもたちは学校、習い事、友達関係など、さまざまな場面でストレスを感じています。心理学者ラザルスは「ストレスコーピング理論」で、このストレスをどう乗り越えるかを説明しました。

ラザルスは、ストレスを「捉え方」と「対処」の2つに分けて考えます。まず、子どもは出来事に直面したとき、「これは大変だ」「なんとかなる」といった「捉え方」を心の中で行います。同じテスト前でも、不安でいっぱいになる子もいれば、前向きに取り組める子もいます。この「受け止め方」の違いが、ストレスの強さを左右します。

次に、その状況にどう向き合うかという「対処（コーピング）」が続きます。ラザルスは対処方法を2種類に分類しました。一つ目は「問題焦点型コーピング」で、問題そのものを解決しようとする方法です。わからないところを先生に聞く、勉強の計画を立てる、友達と話し合っってトラブルを解決するなどが当てはまります。二つ目は「情動焦点型コーピング」で、不安やイライラなどの気持ちを落ち着かせる方法です。深呼吸をする、好きな音楽を聴く、誰かに気持ちを聞いてもらうなどが代表的です。

どちらが正しいというわけではなく、状況に応じて使い分けることが大切です。子どもはまだ自分の気持ちを整理したり、適切な対処法を選んだりする力が発展途上です。そのため、大人が「気持ちを言葉にする手伝い」をしたり、「どう対処できるか一緒に考える」ことが大きな支えになります。小さな成功体験を積むことで「自分でもできる」という感覚が育ち、ストレスへの強さ（レジリエンス）にもつながります。

子どもがストレスを感じているとき、大人はつい「そんなの気にしなくて大丈夫」と言ってしまうがちです。しかし、大人にとっては小さなことでも、子どもにとっては大きな問題であることがあります。まずは子どもの感じ方を否定せずに受け止め、「大変だと思っているんだね」と共感したうえで、「どうすれば解決できるか」「どうすれば気持ちが楽になるか」を一緒に考えていきましょう。

ストレスは避けられないものですが、「感じ方」と「対処の仕方」を知ることで、子どもはより健やかに日々を過ごせます。ご家庭でも、お子さんと一緒に「自分に合ったコーピング」を見つけてみてください。

※受付・事務から※

☆ 令和8年度保険点数改正により、窓口一部負担金に変更になる場合があります。

☆ 5月1日から骨粗しょう症検診、6月1日から板橋区民健診、検診（大腸がん・肝炎ウイルス・胃がんリスク・前立腺がん）が始まります。

※事前予約制となります。

☆ 予防接種・乳幼児健診の予約はインターネットからも予約可能です。

※詳細は、受付又は、当院ホームページをご覧ください。

☆ 月初めはマイナンバーカード、資格確認証、医療証等ご持参ください。

☆ 引き続き院内では3歳以上の方のマスク着用のご協力をお願いいたします。

☆ ご住所・電話番号を変更された方は受付にお申し出ください。

※院長から※

今日は、食事の話題を2つです。

1) 最近、乳幼児の飲み物や食べ物について質問を受けました。

乳幼児の離乳食は、長い間に随分変わりましたが、基本的な考え方は同じです。当院では、水曜日午後の乳幼児健診の時間に、栄養士が離乳食を含む栄養相談を担当しています。二人とも経験豊富ですので、是非ご利用ください。

2) 皆さまは、食中毒っていわれてもピンとこないと思います。

食中毒は、6月～10月の梅雨から夏・秋にかけては細菌性が多く、12月～3月の冬場にはウイルス性が多くなります。原因が何であっても、予防の基本は一緒です。厚生労働省のホームページをご紹介します。



シーズン到来前に、一度ご確認ください。

(家庭での食中毒予防)