

すわっ！ 登校拒否？

—シールを貼って健康チェック—

富山県厚生連健康管理課 大浦 栄次

今年6月の初めの朝のこと。突然、小学校6年になる長女が「お腹が痛い」と苦しみ出した。わが家は、妻の父と母、そして私達夫婦と子供2人の6人家族。私も妻も勤めがある。お互い、今日はどうしても欠かせない会議があり、とても休んで病院に連れていく余裕がない。義父も今日は仕事を休めそうにない。義母に、どうしても治らないようだったら病院に連れて行ってもらうように頼む。

日中は仕事に忙殺され、子供のことは意識の底に沈澱していた。が、帰路についたとたん、「どうしたろう。」と急に不安になる。

家の玄関に入ったとたん、テレビマンガを見ながら笑い転げる娘の声。恐る恐る娘に「どうだった。」と聞く。「朝過ぎたら、腹痛いの止まったよ」とケロツとしている。

娘のアッケラカンとした表情に、一瞬小さな悪魔の笑いが乗り移ったように見える。

「登校拒否！」

……学校へ行く時間が迫ると、急に熱が出たり、お腹がいたくなったりする。しかし、登校すべき時間が過ぎると直ぐに症状は回復し、正常になる。……

すべての状況は、「登校拒否症状」にピッタリ。床に入り妻と今までの育て方が悪かったのか思い悩む。「君があればこれいい過ぎるからだよ。」「何言っているのよ。あなたこそ、仕事、仕事と言ってほっておいたからよ。」と、つれない。なんだかんだ言いながら、眠れぬ夜を過ごす。

ところで、私は健康管理課に属し、地域における健康づくり運動を担当している。

ある地域で家族単位に「ウチ調べ」を行なったことがある。これは、家族ごとに一人一人が健康カレンダーにウチが出た日にシールを貼るというもの。

我家の健康管理にも取り入れようと思い、自分で健康カレンダーを作り、やり方をバラエティーにして、6月21日からシール貼りを始めた。

親子4人、それぞれが、朝にウチが出たら、左の欄、朝以外だったら右の欄にシールを貼る。また、バナナのようにきれいなウチだったら黄色のシール、ジュースのようにべちょべちょだったら青のシール、豆のようにコロコロだったらオレンジのシール、出なかったら赤のシールを貼るというもの。

6月下旬の朝、娘がまたお腹が痛いと言った。事態は全く同じ。その時も原因は分からず、「登校拒否」の四文字が重くのしかかってくる。

7月中旬、またも休む。

その夜、トイレに貼ってあるウチカレンダーを見てハッとする。今日は7月13日。昨日、おとといの娘のシールは赤。ウチをしていないぞ！そして、6月。休んだ日は6月29日、前日、ウチシールは赤。さらにその一週間に3つの赤いシール。

トイレを飛び出し、娘に「休んだ日に、9時頃ウチしたらスッキリしなかったか。」と

尋ねる。息を飲んで娘の口元を見つめる。「そう言えば、ウンチが出たらスッキリした。」との返事。飛び上がって、妻のもとへ行く。「ウンチだよ、ウンチだよ。」

今、我家では「おばあちゃんが一生懸命汗流して作ってくれた野菜を食べなさい。ウンチがよくでるよ。」とか、「早く寝なさい。朝寝坊するとウンチする時間が無くなるぞ。」とかの会話が飛び交っている。それ以来、娘はお腹が痛いと言って休むことはなくなった。

その後、洗面所には歯みがきをチェックする歯みがきカレンダー、トイレにはウンチカレンダー、さらに私のお酒カレンダー（家で飲んだら、緑のシール、外で飲んだら、飲んだ量によって、黄色、オレンジ、赤のシール）、万歩計カレンダー（歩数によって色分）が貼ってある。

それぞれのカレンダー。自分だけではなく、

家族が、お互いの健康状態や生活をチェックし合っている。

よく、私の職場の保健婦さん達が、検診受診者の人に「結果がこうだから、こうしなさい、ああしなさい。」と言っている。しかし、長く慣れ親しんできた生活、そしてそれはその人の人生であり人生観でもあり、そう簡単に変えられるものではない。

今、私が勧めているのは、一人一人が自分で自分の生活を簡単にチェックでき、自分で考えながら、自分で自分の生活を改善する方法である。

この健康カレンダーによる生活チェックが、少なくとも我家の健康管理に大いに役立っている。

（本文は、平成3年度毎日新聞主催健康づくり体験作文コンクールで佳作となったものです。）