

## どんなふうに触れたらよいのか。

(親子、男女、夫婦の触れ合い方、その効果など)

● 山口 創

今般の震災では、子どもの心に深刻な影響を与えています。震災後、被災地だけではなく、テレビで繰り返し放送される津波の映像などをみて、多くの地域から子どもたちの夜泣きが増えた、おねしょが始まった、泣きやすくなった、食欲がなくなった、といった声をよく聞くようになりました。前回お話ししたように、このような急性ストレスの症状を緩和するためには、スキンシップがとても有効です。具体的に言うと、子どもがスキンシップを求めてきたときは、できるだけそれに応じてあげてください。しっかりと抱っこして、手の平をつかっただけそれか、手を平をつかっただけやや圧をかけながらゆっくりとなどであげましょう。「ゆっくりと」「やや圧をかけながら」というのがポイントです。

このように触れると、子どもの安らぎや心地よさが最大になるので、そのメカニズムには、オキシトシンというホルモンが関わっています。オキシトシンは身体をリラックスさせて成長を促すと同時に、脳に対して触れる人との間の信頼や愛情を高め、親密な関係を築くはたらきをし

ています。そこで、オキシトシンの分泌を最大にするような触れ方をすることが大切だと言えます。実験によると、「ゆっくりと」「やや圧をかけながら」5分程度まであげると、オキシトシンの分泌が最大になります。それ以上やっても効果は変わりませんが、その状態がしばらくの間続きます。ですから、このような触れ方を1日に何度も繰り返しあげると、常にオキシトシンを高い状態に保つことができます。「子どもにたくさん触れてあげるのがよい」と昔から言われていますが、それには科学的な根拠があるのです。

ところで、スキンシップというのはそのような触れ方だけではありません。先に紹介したのはリラックスや安心のためのスキンシップですが、逆に活性化するスキンシップもたくさんあります。たとえば遊びの中にスキンシップを取り入れる方法です。「手遊び」は子どもがもつとも好きな遊びの一つです。また「くすぐり遊び」は親子ばかりでなく、恋人や若い夫婦でも楽しいコミュニケーションができるでしょう。それらは「笑い」を伴う楽しい遊びですから、お互いにストレスが発散できて、関係性も強くなります。

しかし長年連れ添った夫婦などでは、触れることが目的になってしまいうと、照れが生じてなかなかうまく触れることができません。そのようなとき、最初は「肩のほこりを払ってあげる」とか「洋服のほつれを直してあげる」という目的のために、触れるという手段を使うとうまくできません。このような夫婦では、言葉で愛情を伝えるのが苦手な、直接肌と肌を触れ合うことにも抵抗があるものです。そんなとき、洋服にちよつと触れてみたり、「寝ている布団をかけ直してあげる」といった間接的な触れ方でも、十分に愛情を伝えることができるのです。たったそれだけでも、相手に関心があることが伝わります。すると、今度は相手から同じような行為を返してくれることが期待できます。このように相互的な行為を始めるきっかけとして、スキンシップを役立てることもできるでしょう。



### 山口 創(やまぐち・はじめ)

早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。専攻は、臨床心理学・身体心理学。現在、桜美林大学リベラルアーツ学群准教授。臨床発達心理士。著書に『子供の「脳」は肌にある』(光文社新書)、『皮膚という「脳」』(東京書籍)などがある。