

子どもを「体」、「心」、「頭」の3つの部分に分けて考えてみましょう。どの部分がもっとも大切だと思えますか。多くの方は「頭」つまり知的な能力こそが大事だと考えていることでしょう。確かに「頭」はとても大事です。しかし、子どもの発達の順序を考えたとき、「頭」を優先的に育ててよいものでしょうか。

昔から東洋では「心身一如」といって体と心を一体として扱う考え方があります。また心理学では、「体の感覚(身体感覚)が感情をつくる」という考えがあり、広く証明されています。つまり、「私たちは悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しくなる」のです。泣くことによる内臓が収縮する感覚が脳にフィードバックされることで、悲しい感情が生まれてくるわけです。ここでいう「体」とは、顔の表情に限りません。体の姿勢や呼吸、身体接触なども含まれます。皆さんも、「姿勢を正しくすること」で心がシャンとしたり、ゆっくと深い

呼吸を繰り返すことで、心が安定した経験があるでしょう。体は心に大きな影響を与えているのです。

このように心を体との関係で考えると、人との触れ合いという体の経験も、心に大きな影響を与えているのがわかると思えます。調査してみると、生後1年以内の時期に親子どもにたくさん触れると、子どもの情緒は安定し、社会性が育つことがわかっていきます。これは基本的信頼感が育つからです。言葉がまだ理解できない赤ちゃんは、身体の接触による心地よい感覚を通して、人を信頼し、自分自身を信頼することができるようになります。それはその後的人生を通じてずっと必要な感覚といってもよいものです。親に心地よく触れられることで、赤ちゃんの体はリラックスし柔軟な体が育っていきます。そのような体からは安定した情緒が生まれ、人と触れ合うことが楽しいという感覚が育っていくのです。

さらには人との共感や思いやりの心は、身体を接触させる遊び(身体の共振)から生まれるものです。互いに体をぶつけ合う伝承的な遊び(馬跳び、おしくらまんじゅうなど)は、相手の気持ちを感じ理解する絶好の機会でした。そのような機会が減っている現代の子どもたちは、他者の気持ちや距離の取り方がわからなかつたり、突然キレたりするのです。

ですから子育ての順序として、自然の中で体の感覚を養う体験を十分にさせる遊びをすることが、子どもの豊かな感情や感性を育み、そこからいろいろなものに興味や好奇心をもつようになるのでしょうか。そしてそれらが土台となって将来的に自分でいろいろな問題をみつけ、意欲的に勉強をするようになるのだと思います。このように、「体育で」、「心育で」、「頭育で」の順序を間違えないようにしないと、将来的にアンバランスな心に育ってしまうことでしょうか。

## 体育で、心育で、頭育で

山口 創



### 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。