

子どもの心の「手当て」

● 山口 創

3月11日、東北・関東地方を襲う地震と津波が発生しました。この未曾有の震災の影響によって被災者の方々の心の問題、特に子どもたちの問題がとて懸念されます。

大震災などによるトラウマの影響は、およそ1ヶ月経つてからPTSD（心的外傷後ストレス障害）として表れます。アメリカの研究では、ハリケーンに遭ったあとのPTSDを発症した子どもたちに、毎日マッサージを施したところ、マッサージをしなかった子どもたちに比べて回復が早くなったとの報告があります。心に傷を負った子どもたちに触れてあげること、心のケアをしてあげるので、人の温かさに触れることで、絶望の淵から困難に立ち向かう勇氣を与えられ、触れられることで生き生きとした身体感覚を取り戻し、生きる意欲が回復するのです。触れてあげることが絶望の心に明るい灯を照らしてくれるでしょう。

が必要なのです。

触れることが大切なのは、健常な子どもでも同じです。子どもにあまり触れずに育てた場合、どのようなことになるのか、動物実験を例にみてみましょう。

アメリカのハーローという心理学者が行った実験をご存知でしょうか。ハーローは生まれて間もない空腹のアカゲザルに、「授乳できる針金製の母親（肌触りが悪いが食欲を満たせる）」と、「授乳できない布製の母親（肌触りが良いが食欲は満たせない）」を入れて、子ザルの行動を観察しました。すると子ザルは温かい肌触りを得られる布製の母親にずっとしがみついていたそうです。この実験からハーローは、母親の愛情というのは赤ちゃんの食欲を満たしてあげることにあるのではなく、温かく柔らかな身体接触（スキンシップ）にあると発表したのです。布製の母親を取り上げられそうになると、子ザルは必死に泣き声をあげて抵抗したそうです。

てみました。するとその子ザルは攻撃的になり、サル集団に入れても協調性がまったくなく、群れから追い出されてしまったそうです。この実験から、サルが正常に育つために大切なことは2つあり、1つは親からの温かいスキンシップ、もう1つは仲間との遊びを通じたコミュニケーションであるといえるのです。

人を対象に私が行った研究でも、これと似た結果が得られています。幼少期に親とのスキンシップが少なかつた子どもは、情緒不安定な傾向が高く、攻撃性も高いことがわかりました。この傾向は、思春期になっても続いています。

さらには、大学生を対象にした実験でも、「幼少期に親とスキンシップをあまりしなかった」と答えた学生は、現在、抑うつや対人不安、摂食障害といった心理的な不適応症状をもっている傾向が高いことがわかりました。

幼少期のスキンシップの影響は、生涯にわたって残っていくのです。



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。