

# スキンシップは無敵の子育て法

～ 友田明美『実は危ない！その育児が子どもの脳を変形させる』より～

初瀬基樹

10年以上も前になりますが、当時は熊本大学にいらっやあって、わが園にも育児講座の講師として来ていただいたことのある友田明美先生。現在は福井大学に移られていますが、「虐待や不適切な対応により子どもの脳が傷つく」ということを明らかにし、テレビ等でもしばしば拝見するようになりました。

今月は、その友田先生の著書『実は危ない！その育児が子どもの脳を変形させる』から、一部引用してご紹介させていただきます。

## case5 まとわりつく子どもに「あっちに行つて」

忙しいときや親が好きなことをしているときに限って、子どもが話しかけてきたり、甘えてきたり、べたべたまとわりついてきたりして嫌になってしまう……。あまりにしつこくしてくるときは、うっとうしくなつて「あっちに行つて」とついきつい口調に。

### 子どもの要求に応えないことが心理的ネグレクトになる

親が忙しいとき、時間がないときは子どもに構ってあげられないことも出てくるでしょう。けれども子どもが話しかけてきたり、くっついてきたりするときは、できる限り相手になってあげてほしいと思います。

とくに親にべたべた甘えてきたり、くっついてきたりするのは「安心感」を得たい欲求から来ている行動です。そこで「邪魔だからあっちに行つて」「べたべたしないで」と邪険にすることが増えると、子どもは「親から愛されている、大切にされている」という感覚を持つことができなくなります。

親が子どものこころの要求に応えないことは心理的ネグレクトとなり、頻繁になれば愛着関係に問題が生じやすくなります。

愛着関係がしっかり形成されないと、脳の「線条体」や「脳梁」にダメージを与え、子どもが大きくなってから、非行や学習能力、コミュニケーション力の低下といったさまざまな問題を抱えやすくなります。

### チェンジ！

子どもが親に甘えてくる時期は、ほんの数分。この短い期間を楽しむ気持ちをもちましょう。

## スキンシップは無敵の子育て法

過度のマルトリートメント(不適切な養育)をする親の中には「子どもをかわいく思えない」という人もいます。子育て本能は誰もがもっていて、子どもが生まれたら自然発生的に子どもをかわいがり、育てていくことができると思われていますが、実は必ずしもそうではないことが調査研究でわかっています。

子どもを愛して世話する脳を「養育脳」と呼びましょう。詳細は省きますが、「養育脳」が活性化されるには、子どもとの肌の触れ合い、すなわちスキンシップが不可欠であることがわかっています。

子育て本能は、子どもと触れ合うことで呼び起こされて大きく育っていきます。親子の絆を深める一番の方法もスキンシップです。

子どもを抱っこする、優しく抱きしめる、ひざに乗せて本を読んであげるといったスキンシップによって、脳内には「オキシトシン」というホルモンが分泌されます。オキシトシンは別名「愛情ホルモン」とも呼ばれていて、分泌されると穏やかな気持ちになり、相手への信頼や愛情を深める働きがあります。

また「扁桃腺」の過剰な興奮を抑える働きもあり、闘争心や恐怖心を減らして、安心感を高めてくれます。

オキシトシンのすごいところは、スキンシップをしてもらった子どもと、したほうの親のどちらにも分泌される点です。男女も関係ないので、お父さんがスキンシップしてあげるとお父さんにも分泌されます。

日頃からスキンシップを増やすことはもちろん、子どもの失敗を厳しく叱ってしまった、イライラをぶつけてひどい言葉を言ってしまったというときにもオキシトシン効果は有効です。「やってしまった！」と思ったら、「ごめんね、言い過ぎちゃったね」と子どもを優しくハグすることで、オキシトシンが分泌され、子どもの脳とこころの傷つきを防ぐことができます。

子育てに不安になったときは、スキンシップを増やしてみてください。気持ちが落ち着き、親子の愛情も深まります。言葉で子どもをほめることがなかなかできないという方も、子どもを優しく抱きしめる回数を増やしていけば、子どもは親の愛情をしっかりと感じ取ってくれます。