



学校だより

(春休み号) 令和4年3月23日発行

<http://shibiraki-e.saitama-city.ed.jp/>

【学校の教育目標】

- ◎ 夢 (ゆめ) にむかって ともに学びあう学校
- ・すすんで勉強する子
- ・自分からあいさつのできる子
- ・仲よくたすけあう子
- ・じょうぶな子

ずーっと ずっと だいすきだよ

(童話 ハンス・ウィルヘルム作)

～絆と安心ホルモン「オキシトシン」～

校長 白石 徳一郎

桜の便りが楽しみな季節となりました。モクレンやコブシも花が咲きました。モクレンやコブシはつぼみに毛が生えていて温かそうですね。1月下旬くらいのつぼみが小さい時は、触ってみると毛がふわふわしていてかわいく思えます。モフモフ、モコモコした柔らかいものに、肌触りのよさや、気持ちよさを感じる人は多いと思いますので、今月はその心地よさについて考えてみたいと思います。

アメリカの心理学者ハロウがアカゲザルやマカクザルに対して行った次のような実験があります。母ザルから離された生後間もない仔ザルに、哺乳瓶を取り付けた針金の人形(ハードマザー)と、哺乳瓶はないが柔らかい肌触りの布を巻きつけた人形(ソフトマザー)を用意し、どちらで仔ザルが長く過ごすかを調べたところ、仔ザルはソフトマザーのもとで長く過ごしました。仔ザルはお乳を吸う以外に、抱きつき支えられる対象を必要としたそうです。

この抱きつきには、オキシトシンというホルモンが関係しているそうです。かつて、オキシトシンは、乳汁分泌や分娩に関与する原始的なホルモンと考えられてきましたが、20世紀の終わりごろになって、子育てやパートナーとの絆にも関係することが、動物での研究からわかってきたそうです。なぜ、愛撫や抱っこが心地よく感じられるのか、それは愛撫や抱っこや世話といった行為を行う時、世話を受ける側だけでなく、世話をする側でもオキシトシンの分泌が促され、その心地よい波紋が好循環を生んでいくからだそうです。オキシトシンには不安を鎮め、安心感を高めるという作用があり、オキシトシンの働きがよいと、不安やストレスを感じにくく、うつやストレスに関与した病気にかかりにくいそうです。

イギリスの児童精神科医ウィニコットは、子どもの成長に抱っこが果たす役割の重要性に注目し、「抱っこ」が「共に生きる」原点であり、他者との関係を築く出発点であることを強調しました。オキシトシンの働きが活発だと、その人は対人関係で積極的になるだけでなく、人に対して優しく、寛容で、共感的になりやすいということもわかってきたそうです。

オキシトシンが豊かな状態をオキシトシンリッチと言い、オキシトシンは分娩と授乳によって大量に分泌され、愛情をこめて世話し、可愛がることで、母親だけでなく子どもの脳の中でもオキシトシンの分泌が高まり、愛着形成が促されるそうです。ハグやスキンシップが心地よさと慰めを与えるのは、オキシトシンの作用によるものですが、母親と子どもの関係だけでなく、父親もオキシトシンは分泌されますし、手をつなぐなどのスキンシップにも効果が期待でき、肌触りのよい服やタオルを使ったり、誰かを助けたり、物を分け与えたりするなど、人にやさしくする行動でも分泌が促されるそうです。桜美林大学の山口 創教授によると、オキシトシンの分泌は哺乳類特有のもので、マッサージの施術においても、施術を受ける側だけでなく、施術する側も相手にいたわりの気持ちを持って行えば、やはりオキシトシンが分泌され元気になるそうです。

日常生活においてのちょっとした行動でもオキシトシンは分泌され、たとえば「ありがとう」という言葉を他者に対して素直に伝えたり、電車で席を譲ったり……そんなとき、心がちょっとくすぐったいような感覚は、オキシトシンの作用なのかもしれないということです。

人は言葉によっても、安心したり、幸せな気持ちになったりしますが、スキンシップとともに「好き」「幸せ」といった気持ちを伝え続けることも大切なのではないかと思います。『ずーっと ずっと だいすきだよ』(ハンス・ウィルヘルム/作・画、久山太市/訳)という絵本に「好きなら好きと、言ってやればよかったのに、誰も言ってやらなかった。言わなくても、わかると思っていただね。」という言葉があります。主人公の少年は「僕だって、悲しくてたまらなかったけど、いくらか気持ちが楽だった。だって、毎晩エルブに、『ずーっと大好きだよ。』って、言ってやっていたからね。」と語っています。私は、この言葉が好きで、何気ない時にも、自分の子どもに「〇〇くん(ちゃん)がいるから、お父さんは幸せだよ。」と語っています。そして、オキシトシンリッチになるように小さい頃から寝る時に足のマッサージをしてあげていますが、子どもたちは大きくなった今でも足のマッサージをしてもらうのが好きなので、時々やってあげています。私の拙い実践も紹介いたしました。子育てのお役に立てれば幸いです。

1年間、保護者の皆様、地域の皆様には、本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。

(参考文献:「子どもの『心の病』を知る 児童期・青年期とどう向き合うか」岡田尊司著、「回避性愛着障害 絆が稀薄な人たち」岡田尊司著、「発達障害と呼ばないで」岡田尊司著、「心身を癒すタッチング」山口 創、「人間関係を良好に!愛情ホルモン『オキシトシン』の増やし方」biople編集部)