

# 子どもの発達にも大きく影響する 笑顔 育児のススメ

問い合わせ 役場子育て支援課 ☎096(293)5981

子育てって本当に大変です。なかなか言っているのを聞いてくれない子ども、仕事との両立など、イライラしてしまうこともあります。そんなときは、ちよつとひと呼吸。子育てにおける「マルトリートメント」が子どもの脳や成長に与える影響に警鐘を鳴らした第一人者、友田明美教授の子どもの脳を傷つけない育て方のヒントをご紹介します。

福井大学  
子どものこころの  
発達研究センター  
友田明美 教授



乳幼児期の親のかかわり方が  
子どもの人生を変えます。

イライラしやすいといった内向きの特徴や、多動・友達とのトラブルが多い・人見知りがないといった外向きの特徴が見られます。また、成長してからも社会的に適応できず、家族や周囲にも苦しみを与えたり、肺がん・心疾患のリスクが3倍に増える、20年寿命が縮まるという研究結果もあります。幼少期の親のかかわり方が子ども自身の人生に大きく影響を与えてしまうのです。

また、こうした愛着障害は、子どもの脳の発達にも問題を生じさせることが分かっています。人間の脳は生後、様々な刺激を受けることで神経細胞の間を結びつける「シナプス」が急激に増えてい

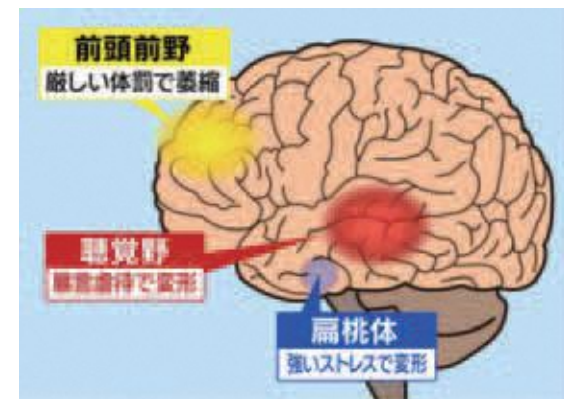
きます。脳は0歳〜4歳ごろまでの間、絶えず変化しながら爆発的に成長し、1歳で大人の約70%、4歳で約95%まで完成するといわれています。ただ、この時期の脳はストレスを受け続けると、その苦しみに適応しようと自ら変形してしまいます。その結果、心の発達にも影響が生じ、様々な問題やうつ病、アルコール・薬物の依存症などの病にもつながってきます。

親が子どもに不適切なかかわり方(マルトリートメント)をすることで過度なストレスを感じると、「扁桃体」と呼ばれる脳の感情の中心が異常に興奮してストレスホルモンが大量に分泌され、脳の発達を遅らせます。また、暴言や体罰、DVの目撃などによっても脳はダメージを受け、集中力の低下やコミュニケーション障害といった、様々な問題を生じさせてしまうのです。

最近では夫婦だけで育児をする家庭も多く、多くの親は孤立しています。そのような人たちは、実家やベビーシッターなどを頼りながら、社会全体で子どもを育てる「共同養育」のスタイルを取り入れていくことが大切。子どもの人生を決める大切な時期の子育てこそ、第三者の手を借りながら余裕を持って楽しみましょう。



友田教授の著作はおおづ図書館で借りることができます。



イラスト提供：友田明美教授

私は小児科医として子どもの発達に関する診療・研究・教育に携わっていますが、これまでの研究において、子どもの発達には「愛着(アタッチメント)」が非常に大切だということが分かっています。愛着には「目と目で見つめ合う」「手と手で触れ合う」「ほほえむ」という3つの方法があります。安定した愛着が定着することによって親は子どもにとっての安全地帯になります。安定した愛着が得られなかったり、虐待やネグレクトなどの不適切な養育で育った子どもは、愛着障害を引き起こすことが分かっています。愛着障害を示す子どもには他人に対して無関心・用心深い・

## これはNG!!

子どもに  
やってはいけないこと  
ワースト5

## 2位 ながら育児

子どもにスマホやタブレットを渡してインターネット画像を見せたりゲームさせておく保護者も多いと思いますが、長時間こうした機器から発せられる映像を見続けると右脳と左脳をつなぐ脳梁という部分が細くなり、コミュニケーションや感情をコントロールする能力が低下します。保育園や小学校で集団行動ができない子になってしまうことも…。



こうしましょう!!

- スマホに頼る時は、時間を決めて渡す

## 4位 子どもを支配する



親の言うことは絶対で、常に従わなくてはいいない、あるいは、親の価値観を押し付けるといった主従関係は子どもに大きなストレスをもたらします。ストレスが長期的にかかると扁桃体が過剰に興奮し、副腎皮質からストレスホルモンであるコルチゾールが大量に出て脳に悪影響を及ぼすほか、子どもは常に親の顔色をうかがい、嘘をつくようになります。

こうしましょう!!

- 手や口は出さず、遠くから見守る
- 人生のハードルを払いのけない
- 社会の基準やルールを教える

スマイルママ3・4月号、子どもの発達にも大きく影響する笑顔\*育児のススメ、2018.3から引用

## 1位 言葉の暴力



言葉の暴力による脳へのダメージは体罰よりもはるかに大きく、「心因性難聴」や「運動性失語症」などの原因にもなります。叱りつけたり、非難するだけでなく、はやしたてる、侮辱する、嘲笑する、おとしめる、批判する、過小評価することも大きなダメージに。言葉の暴力を繰り返すと脳の聴覚野が変形し、自己肯定感の低い子になります。

こうしましょう!!

- 叱るときは60秒以内で
- ポイントを絞って叱る
- 第三者に相談する

## 3位 他の子と比べる

きょうだいや他の子と比べたり責めたりすることは、子どもの自己肯定感や自尊心を著しく低下させ、脳の聴覚野だけでなく喜びや快楽を感じる線条体を変形させます。健全なコミュニケーション能力が育たないうへ、いじめやDVの被害者になったり、「自分のせいでこうなった」「自分がすべて悪い」と認知がゆがんでしまい、意欲低下にもつながります。

こうしましょう!!

- 子どものしたことを認める
- 子どもが言った言葉をくり返す
- 魔法の言葉「助かったよ」

## 5位 子どもの前で夫婦げんか

夫婦げんかやきょうだいへの暴力・暴言など子どもの目の前でいう面前DVは、視覚的、聴覚的に、子どもの記憶に残り、視覚野の容積が6.1%も小さくなります。視覚野の容積が小さくなると、相手の表情が分からなくなり、対人関係に支障をきたします。殴る・けるなどの身体的DVと、どなる・ののしるといった暴言DVのうち、脳に影響があるのはむしろ暴言の方。身体的DVに比べて6倍もの悪影響があることが分かっています。

こうしましょう!!

- メールなどを利用し、子どもの前でけんかしない工夫を
- ストレスをためこまない
- 夫婦お互いのフォローも必要

