

母子の愛着形成について

これから始まる育児の前に知っておきたいこと

日本産婦人科医会幹事 星 真一



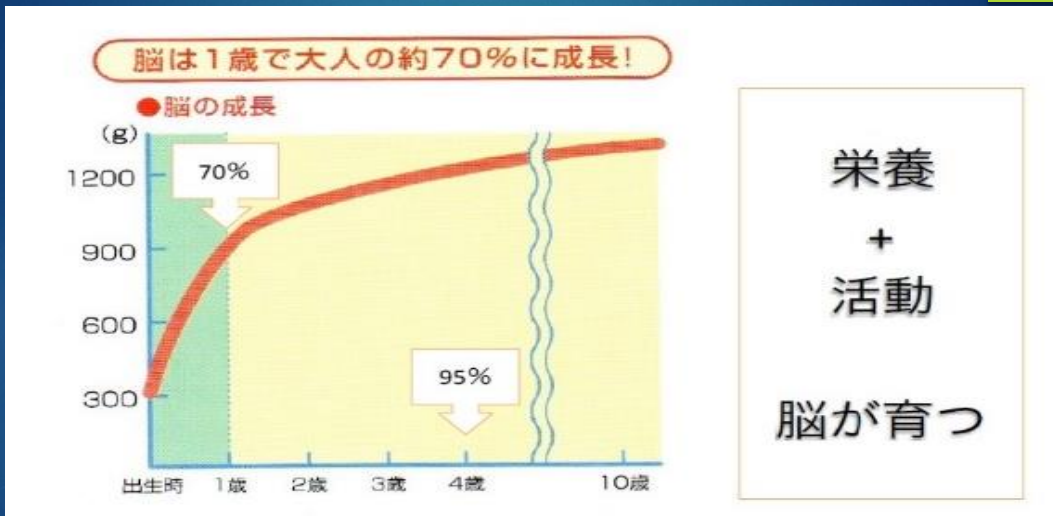
I. 乳幼児の脳の発達



子育ては、
子の脳の健全な発育を
支えているのです。



乳幼児期の脳の発育は成人の思考力の基礎



親と子の健全な関係性が子育ての基礎

子どもの脳の発達には、大人である両親または養育者が愛情をもって子どもを大切に育てることと、それに対して子どもが反応すること（サーブとリターンの関係）の相互作用で出来上がっていく。

赤ちゃんの幸せな人生の第一歩は、母と子のサーブアンドリターンから始まる。



幼少期の脳の発育に有用な経験・学び方

- 自主的でクリエイティブな遊び
- 友達や大人から学ぶこと
- 絵本の読み聞かせ
- 絵を指して話合うこと

この時期に数学などの能力をマスターすることは健全な脳の発達には無駄であり害になる。



前頭葉の前側にある前頭前皮質（前頭前野）
は大脳中の約30%を占める

前頭葉の前側が
前頭前皮質である



チンパンジー17%
サルは11.5%



ヒトをヒトたらしめているのは
「前頭前皮質」（あるいは前頭前野）

- **問題解決能力**や**自己制御能力**に関わっている。
- この重要な部分の発達
は幼少期に進むため、
この基盤づくりは幼少期
においてもっとも重要な
課題である。

ここに悪影響を与える要因がわかってきている。



Ⅱ. 虐待は脳を傷つける

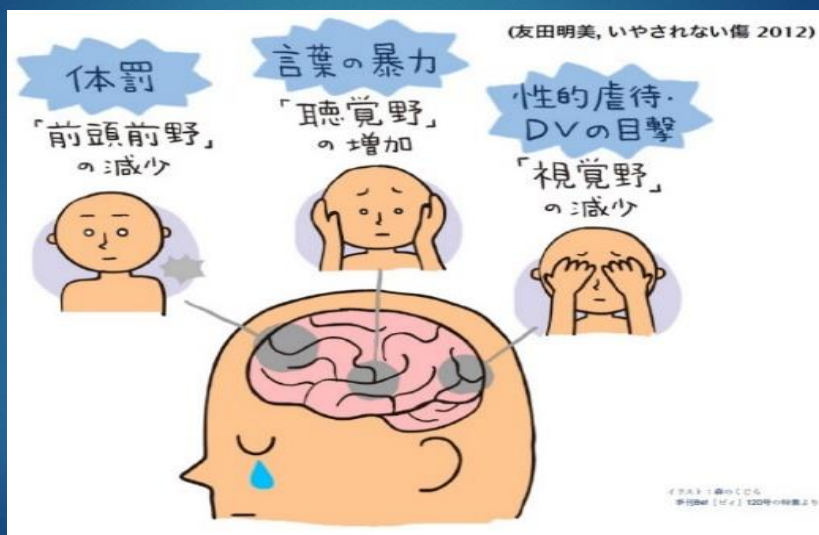


虐待は体罰だけではない

- 虐待を受けて育った子どもは、心身の成長発達に問題が起こる。
- 子供に影響を与える虐待には体罰、性的虐待、ネグレクト以外にも、**暴言**や**両親間のDV目撃**などがあり、これは明らかな精神的虐待である。
- その影響が内面に向かうと精神疾患や薬物依存を引き起こし、外面に向かうと反社会的行動をとるようになる。



暴言では、体は傷つかないが 心と脳は傷つく



Ⅲ. 愛着障害とは



- 幼少期に虐待やネグレクトなどの原因で、親や養育者との愛情のキャッチボールがなされずにいると、安定した愛着が築かれない。
- 愛着障害が重症となると、衝動性や怒りのコントロールができずに、様々な問題行動を引き起こしたり、他人に関して無関心となったりする。

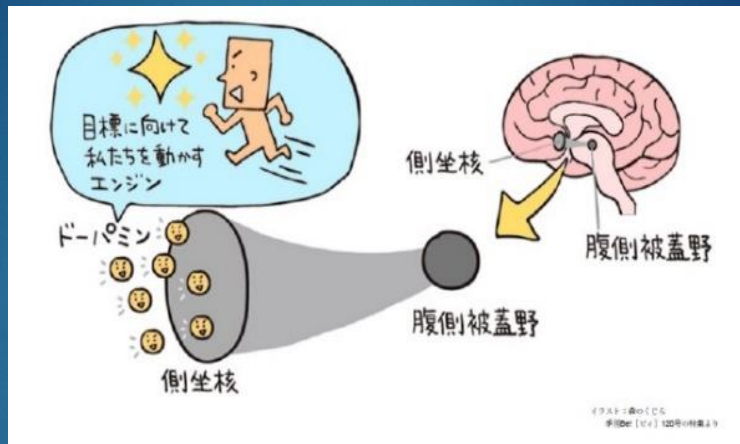


愛着障害が脳に与える影響

- 子どもの脳をMRIで測定しながら、課題によって報酬をもらえるゲームをした研究がある。
- 愛着障害の子どもは、報酬系回路と言われる、脳の線条体の働きが悪いことがわかった。
- そして、重症の子どもは高い報酬を与えても、反応がないことがわかった。



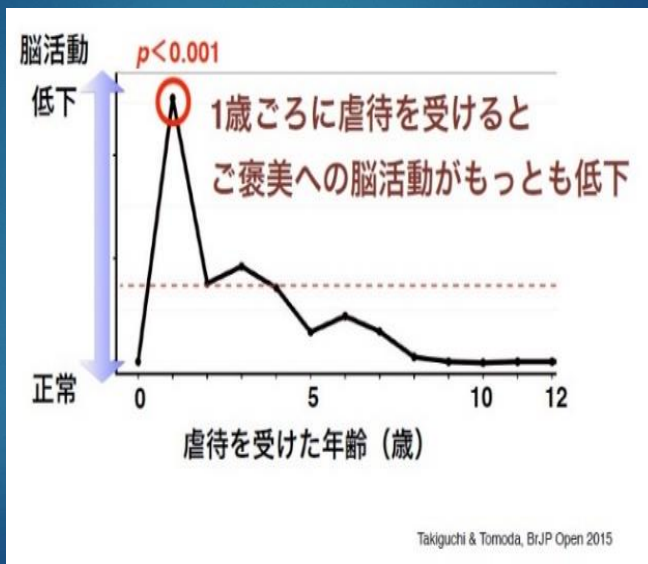
親は「褒めて育てる」ことができない



意欲の原動力となる、ドーパミンという物質が、愛着障害だと分泌されない。



愛着障害に最も影響する時期は？





IV. 子育ての場での赤ちゃん

赤ちゃんについて、こんなことが
わかってきています



赤ちゃんが泣き止まないときに

- おむつが汚れていたり、お腹がすいていれば泣き止まない。
- 赤ちゃんは30cmくらいの距離で、ゆっくりとうごくものに興味をしめす。これはちょうど抱きかかえて赤ちゃんを左右にゆっくりと揺らせてあげるとこの状態になる。
- そして、声をだして、目を見て、話しかける相手に対して、赤ちゃんは反応する。



赤ちゃんには、むずがり期がある

- 生まれてから生後20か月の間に、母親泣かせのむずがり期が10回あることがわかっている。この現象は脳の飛躍的発達の前触れと考えられている。
- 泣き声が気になるなら、ヘッドホンをつけてあやしてもよい。
- 睡眠時間・リズムは個人差がとても大きいので、次第に夜泣きもしなくなっていく。



「刷り込み現象」って聞いたことありますか？

Konrad Zacharias Lorenz (1903 – 1989)



imprinting

ハイイロガンという鳥の卵を孵化する直前に親をガチョウに変えてしまうと、ヒナはガチョウを親として認識するようになる、という実験。

ヒトの新生児も、ヒトの顔を選択的に見ようとしている。



赤ちゃんは人の正面の顔を識別する
しかし、逆さまや横顔では識別できない



抱っこしながらのスマホをすると、
赤ちゃんは母親の顔を識別できない。



愛情の3要素



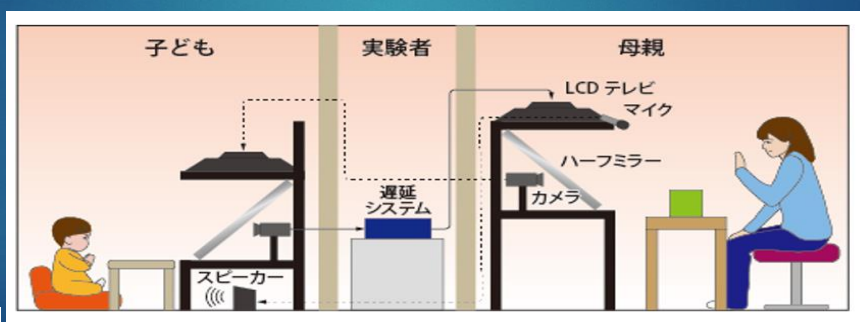
- ①目と目で向き合うこと。
- ②手と手で触れあうこと。
- ③子どもに微笑むこと。

まずこの3つから始めてみませんか？
赤ちゃんから先に愛情が発信されることはないのです。



知られざる赤ちゃんの能力

- 言葉も話せない2-3か月の赤ちゃんでも、録画とライブの母親の映像をみせると、ライブの映像で笑顔が多くなることがわかっている。



赤ちゃんには「今」が大事！

- 子どもに気づかれないように頭にシールを貼り、その映像をテレビでみせる実験をしたところ、ヒトの場合1歳半くらいでも、シールを剥がそうとする。
- 3歳児を対象とした研究では、ライブの映像であると約90%がシールをとれるのに対し、わずか2秒遅れた映像を映すだけで、約40%しかとることができない。
- **赤ちゃんにとって、「今」が大事！**
- **コミュニケーション能力の獲得に、ビデオの見せすぎは悪影響を与える可能性がある。**



V. スマホの害



子育てにスマホを利用していますか？

スマホは大人には便利だが、乳幼児には害となる



大人でも、お酒やタバコ、ギャンブルには依存性があり、法律で規制されている。



スマホは便利だが、依存性がある





この本は、シンガポールの小学生が書いた作文をもとに書かれた絵本。

大好きな母が、何をしても自分には注目してくれずスマホに夢中なため、「ママのスマホになりたい」という話。



日本小児科医会からの5つの提言



- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えよう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めよう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要。1日2時間までを目安と考え、テレビゲームは1日30分までを目安としよう。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにする。
- ⑤ 保護者と子どもでルールをつくる。



アメリカ小児科学会は、2016年に、18か月未満の子どもは基本的に、テレビ電話などを除いたスクリーンの視聴をさけるべきとしている。

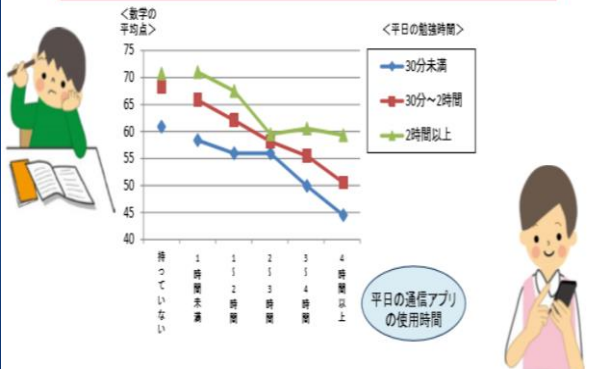


学習意欲の科学研究に関するプロジェクト

スマホ・携帯の使用時間はどんなに長くても1時間以内に抑えるべき

東北大学加齢医学研究所 川島らによる

LINEやカカオトークなどの通信アプリの使用時間と勉強時間、
数学の平均点との関係を分析しました



- 仙台市の小5～中3を対象とした調査結果では、スマホ・携帯の使用時間（特にLINEなどの通信性アプリ）と数学の成績には明らかな逆相関がある。
- また、単に通信制アプリによって睡眠時間や勉強時間が少なくなるから成績が低下するのではなく、アプリによる直接的な影響がある可能性がある。



VI. おわりに

産後を乗り切るために**大事**なこと



産後クライシスに陥らないため お互いにいたわることが大切

- 妻は「良妻」とならず、自分の大変さや、夫にしてもらいたいことを言葉にして伝えよう。
- 夫は、出産による妻の肉体的・精神的変化を知り、妻の話をよく聞いてあげることが大切。また当事者意識のない「手伝おうか？」はNGワード！！



適度に手を抜くことも忘れないこと

- ヒトの赤ちゃんほど、手のかかるものはない。
- 昔は大家族で、あるいは近所の共同体で赤ちゃんを育てていた。しかし、核家族化した現代が子育てするのに一番困難な時代になった。
- 一人で子育てせず、親や親類、夫や友人、あるいは行政のサービス等の支援を求めること。
- 完璧な子育てなど、存在しないことを知ること。



一番大事なことは 母親が健康でいること！！

- 赤ちゃんは母親の一部、いつも一緒の存在。
- 子育ては最も価値の高い仕事。
- 人は人、私は私。

