

厳しい指導と愛情ある指導の比較

A thought by comparison between strict discipline and affectionate guidance

山室 吉孝

Yoshitaka YAMAMURO

はじめに

厚生労働省の発表によると、平成30年度の児童相談所での児童虐待相談件数は、15万9850件であった。

対応件数の内訳は、心理的虐待88,389件 (55.3%)、身体的虐待40,256件 (25.2%)、ネグレクト29,474件 (18.4%)、性的虐待 1,731 (1.1%) である。

平成2年度の児童虐待相談件数は、1,101件であった。何とほぼ30年で150倍増加したのである。

令和2年4月には、親による子どもへの体罰を禁止する改正児童虐待防止法と改正児童福祉法が施行される。

確かに、法改正によって児童虐待の一定の抑止力にはなると思われるが、根本的な解決にはならないであろう。やはり親や保育者などの養育者や教育者への教育が最も重要であると思われる。

また、指針素案では、体罰の定義が「身体に苦痛や不快感を引き起こす行為 (罰)」とされ、子どもの命を奪う「しつけ」と称する虐待から子どもの命を守ることが至上命題であったために、心理的な虐待が体罰の定義から外された。しかし、「怒鳴る、脅す、罵倒する」などの言葉の暴力による心理的虐待も、時には心だけではなく、身体、特に脳にも大きなダメージを与える場合がある。言葉であるということで、虐待という認識をなかなか持ち難いが、言葉による虐待も心だけではなく、身体にも影響を引き起こすので、決して侮れないのである。確かに、「暴言や怒鳴るなどの行為は体罰ではないが、子どもの権利を侵害し心を傷つける行為とした」点は評価出来る。しかし、言葉による心理的な虐待を体罰から外すことには反対である。

本稿の目的は、「厳しい指導」の影響を検討し、「厳しい指導」がいかに問題であり、しかも、身体的な体罰だけではなく、言葉による心理的な虐待も、子どもの心身に重大な影響を及ぼすものであることを明らかにし、また「愛情ある指導」がいかに必要であるのかを明らかにすることである。

ここでは、「厳しい指導」は、子どもの気持ちを無視し、子どもをコントロールするために体罰だけではなく、暴言や怒鳴るなどの心理的虐待をも含めた意味での指導とする。

また、「愛情ある指導」とは子どもの気持ちを尊重し、子どもの主体性を育み、愛情信頼関係を築き、また損なわないように、励まし、褒め、一緒に考え、一緒に連れ添って行う指導とする。

また、ここでは、教育を以下のように捉える。

人間は、社会の中でしか生きていくことは出来ない。そのため、子どもは生れ落ちた社会の中で生活していけるように、言葉や慣習、きまりなどを教えてもらい、社会に同化する必要があった。

ただ、人間は、環境に応じて自己を形成するだけではなく、社会を含めた環境を変えていく中で、自らを発展させてきた。そのため、子どもが社会を含めた環境を主体的に変えていけるように子どもの個性を尊重し、主体性や創造性を養う必要がある。

つまり、我々は、子どもを単に社会に同化させるだけでなく、文化や社会の形成者として、文化の創造や社会の発展に主体的に参与する自立した成人に育てる必要があると考える。

したがって、教育は、子どもを単に社会に従属するように育てるだけではなく、子どもを社会の中で自立した主体性のある成人に育てる営みでもあると私は考える。

1. 厳しい指導の問題点

教育愛という言葉があるが、今ではあまり論じる人は少ない。戦前はよく使われたが、戦後教育は科学的でなければならないと主張されるようになって、教育愛のような精神論で教育を語るべきではないといった風潮が生じた。

ところが、近年脳科学の進歩のおかげで、愛の重要性が科学的に明らかになってきた。たとえば、他者との信頼関係の構築が、人間の幸福につながっていることがわかってきた。信頼することも、信頼されることも、脳内の快感物質であるオキシトシンの放出が高められ、安心感を高めるために、幸福感を引き起こすのである。そうなれば、他者との信頼関係の構築の場に積極的に参加し、その活動に意欲的に取り組むことがいかに大切であるかが理解できるであろう。

〒230-8501 横浜市鶴見区鶴見2-1-3 鶴見大学短期大学部保育科

Department of Early Childhood Care and Education, Tsurumi University of Junior College, 2-1-3 Tsurumi, Tsurumi-ku, Yokohama 230-8501, Japan.

しかしながら、家庭環境ばかりではなく、教育現場においても、あたかも愛情・信頼関係が親と子ども、あるいは教師と子どもとの間にあらかじめ存在しているかのように思われている節がある。学生との関わりの中で感じることであるが、最初から、大人や教師に対して、不信を抱いている者が少なくないのである。それは、親や教師が子どもとの間に愛情・信頼関係を築くことを怠ったり、また親や教師が、「厳しい指導」(威圧感や恐怖感を与えるやり方)を使って子どもを支配し、従わせようとしてきたことにも原因の一つがあるのではないのだろうか。

子どもは大人よりも弱いので、大人が「厳しい指導」で抑えつけ(あるいは、文字通り押さえつけ)れば、子どもは大人の指示に従うと思われる。そのため、大人は子どもを育てるのに、容易に「厳しい指導」を用いようとする。しかし、ここであらためて「厳しい指導」を用いて子どもを育てることが両者の間に愛情・信頼関係を築くどころか、他の問題も生じさせるものであるのかを明らかにしたい。

大人が子どもを支配し、従わせようとして「厳しい指導」によって子どもを育てることの5つの罪と過ちを以下に示したい。

1) 「厳しい指導」では子どもの心は育たない。

子どもを「厳しい指導」で脅して威圧感や恐怖感を与えて支配しても、心まで育てることは出来ない。反対に、「厳しい指導」で子どもを従わせれば、子どもは心から納得し、理解して従うことはないと思われる。つまり、表面的には従っているように見えても、心まで育てているとは限らない。教育は心を育てない意味がない。形から入ることも大切であるが、心が育たなければ意味がない。たとえば、礼儀正しく挨拶をする学生になぜ挨拶をするのかと尋ねると「先生だから」とか、「挨拶するように教育されたから」といった返答が返ってくる。実は、挨拶は本来「敬意や親愛の情を示す」ものだそうである。つまり、そうした気持ちが無くとも挨拶をすれば、そうした気持ちが伝わるということなのである。相手も挨拶をされれば、そうした気持ちを感じるというものなのである。つまり、本来挨拶は心が伴ったものであったのだが、子どもに挨拶の心を育てずに、挨拶の形だけ教えれば、互いに心は無くとも体裁だけ整っていれば、それで済むといった表面的な体裁だけを繕う人間を育ててしまっているのである。

確かに、子どもを社会の一員として生活させるには、生活する社会に子どもを同化させる必要はある。しかし、同化させようとするあまり、子どもに威圧感や恐怖感を与え、子どもをコントロールする「厳しい指導」をすれば、たとえば子どもが従ったとしても、納得して主体的に従うようではなければ、意味はないと思われる。例えば、子どもに謝罪を強要し、謝罪させても、子どもが心から納得して謝罪したのでなければ、子どもは、心から反省することはないと思われる。

保育者は、子どもの心を育てることを一番に考えなければならないと思われる。

2) 子どもの自立を阻害する。

子どもをコントロールするような「厳しい指導」をして、子どもが反発せずに、従っていたとしたら、その子どもはその人に依存的になり、従順にはなるとされる。ただし、他人に依存的になり、従順に従うことに慣れれば、当然自分で考えたり、判断したり、行動をしないということである。

つまり、主体性が育まれる機会をその子どもから奪うということである。結局、子どもをコントロールするような「厳しい指導」は、子どもの主体性の育成を阻害し、自立を妨げてしまうということなのである。

そもそも教育とは、大人の都合で子どもを支配することではない。子どもの自立を育むものでなければならない。つまり、子どもを力(暴力や権力)でコントロールすれば、かえって子どもの自立を妨げてしまうということである。こうした子どもは時に他人依存的で、自己中心的になるといわれている。(藤岡淳子著『非行少年の加害と被害』、誠信書店、2001年)

また、大人の指示に子どもが従わないと懲らしめに罰を与える教育をすると、子どもは委縮し、大人の顔色ばかりを気にし、すなわち、罰を与えられないようにすることばかりに気を取られようになる。とても自分の気持ちに従って、考えたり、判断したり、行動するようなことはなくなる。つまり、当然このような教育をすれば、子どもの自立心を育てることは出来ないということである。「厳しい指導」で子どもを支配している限り、子どもの自立は望めないのである。

3) 「厳しい指導」は問題行動を引き起こす。

親への反発や反抗が出来ないほど、親が子どもを「厳しい指導」で支配し、子どもを親の思い通りに育ててしまうと、子どもは自分で考え、判断して、行動する経験が乏しいために、自分から行動をなかなか始められないなど消極的な子どもになることがある。また、自ら自力で取り組むべき課題であっても、何か問題が生じると、果敢に取り組もうとせずに、直ぐに諦めてしまう意欲も気力も無い頼りない青年になることがあるといわれている。

また、反発や反抗が出来ないほど、子どもを「厳しい指導」で支配すると、子どもは自分の欲求や感情などの思いが強く抑圧されるために、心の中では強い葛藤や緊張を抱く。その結果、攻撃性が暴発し、いじめや暴力行為を引き起こすといわれている。

確かに、何ら必要な制限も加えず、子どもの言いなりになって何でも手伝う過保護のような養育をすれば、これもまた主体性のない自立できない青年になる可能性がある。

しかし、基本的には他者からの愛情や承認を得られなければ、人は自らの衝動をコントロールすることは出来ないといわれている。子どもに対する愛情があっても、その愛情を子どもが感じ取れない場合は、親の拒否や放任などによって愛情を与えられなかった時と同じように欲求不満は高まり、人に対する不信感は強く、攻撃的になる。

非行少年達は、乳幼児期に愛され、導かれ、保護されるなど自分を思っきり大切にされたと思える経験が不十分

であったために、自分は大切な存在であるといった自尊心や、他者も大切であるといった他者への共感の心を持った自己を育てることが出来なかったといわれている。つまり、非行少年達は、本当は、自分のことを大切に思ってもらいたいし、愛してもらいたいのである。しかし、そうした経験が不十分であるために、なかなかそれを他人に伝えるような表現が出来ず、なかなか大切にしてもらえない、あるいは愛してもらえないのである。その結果、自分はダメな人間であると思ひ込み、自分を憎み、他人を恨むのである。また、その憎しみや恨みを自分や他人を傷つけ、人をいじめたり、売春をしたり、人を殺めたりして、ますます自分を追い込んでしまうのである。

4) 被害者から、加害者になるという伝達連鎖が生じる。

人に力で抑えつけられることを学んでしまうと、今度は自分も同じように他人を力で抑えつけようとしてしまう。これが伝達連鎖である。イギリスの精神科医であるジャック・オリバー氏の膨大な資料に基づく予測では、虐待が伝達連鎖する確率は、3分の1である。しかも、伝達しない確率も、3分の2ではなく、3分の1である。つまり、残りの3分の1は、予測が付かないということである。(友田明美著、『子どもの脳を傷つける親たち』、NHK出版、2018年、pp.200)

問題は、自分がされて嫌であったことを、3分の1の人が今度は自分も同じようにしてしまうことである。無意識に経験したことをしてしまうのか、それとも意識してそうしてしまうのかはわからないが、経験したことと同じようにしてしまうのは、実は虐待された経験によって脳それ自体が損傷してしまうからであることが分かってきたのである。

近年の脳科学は、脳画像技術の進歩により、脳を細かく調べることが出来るようになってきた。

確かに、虐待によって脳のどこに損傷がでるのかは、完全には把握されているわけではない。しかし、虐待を受けて、影響が出ると思われる箇所を予測して調べた限りでは、「海馬」、「扁桃核」、「前頭前野」に損傷がみられたのである。(前書、第2章)「海馬」とは、大脳半球の内側にあってタツノオトシゴに似ていることからこの名前が付いたのであるが、この部分は、「感動や興奮がもたらされるときなど、強い情動が関係する出来事の記憶と深く関連した領域」のところである(前書、p.75)。「扁桃核」とは、脳の側頭部にあり、アーモンドのような形をしていて、「情動に関する器官」であり、「過去の体験や記憶をもとにした好き嫌い、目の前にいる相手が敵か味方かなどの価値判断に関与し、特に危険と結びつく情報に対して敏感に反応」する器官である(前書、p.75)。「前頭前野」は、脳の前頭葉の前部にあり、脳の30%を占めている。その働きは、「考える」、「記憶する」、「感情をコントロールする」、「判断する」などの人間にとって重要な働きをするところである。

ところで、小児精神科医である友田明美氏の研究によれば、厳格な体罰を経験した人達は、そうした経験をしていない人達に比べて、「前頭前野」のなかで感情や思考をコントロールし、行動抑制力に関わる『(右)前頭前野(内側

部)』の容積が平均19・1%、『(左)前頭前野(背外側部)』の容積が14・5%小さくなっていた」のである。「これらの部分が損なわれると、うつ病の一種である気分障害や、非行を繰り返す素行障害につながるものがあきらかになって」いる(前書、p.77)としている。確かに、「前頭前野」が損傷すると、キレやすくなる、感情的になるなどの症状が出ることもあり、またやる気の低下なども生じることがあるといわれている。

また、叩く、殴るなどの身体的な体罰によってでなくとも、言葉の暴力による心理的虐待も、脳に重大な影響を及ぼすものであるかを明らかにした研究結果を紹介する。

友田明美氏の研究によれば、言葉による虐待を受けていない人達よりも、受けていた人たちの大脳の「上側頭回灰白質」(これは、大脳皮質の側頭葉にある「聴覚野」の左半球の一部である)の容積が、平均14・1%も肥大していたのである。(前書、p.90)「聴覚野」とは、「言語にかかわる領域で、他人の言葉を理解し、会話をするなど、コミュニケーションの鍵を握っています。」(前書、p.91)

この部分が肥大するとどのような弊害が起こるのであるのか。

友田明美氏によると、「人の話を聞き取ったり、会話をしたりするさいに、余計な負担が脳にかかってしま」うために、「心因性難聴となって情緒不安を起こしたり、人と関わること自体を恐れるようになってしま」うとしている。(前書、p.93)

ところで、虐待と愛着障害は、両者共にとても似ている概念ではあるが、虐待は暴力などの行動によって引き起こされるものである。それに対して、愛着障害は、愛着が適切に形成されなかったために生じる障害である。もちろん愛着障害は虐待によっても生じるが、さらに愛情ある関わりの欠如によっても生じるものである。つまり、ネグレクトは別にしても、虐待は大人によって積極的に行われる攻撃的な行為である。それに対して愛着障害は大人が(特に母親が)愛着の形成に積極的にかかわらなかったために生じる障害である。いわばそうした消極的行為であっても、愛着障害を持つ子どもには脳の損傷がみられるのである。

友田明美氏の研究によれば、愛着障害を持つ子どもの大脳の視覚中枢(視覚野ともいう)の容積が、愛着障害を持たない子どもよりも20・6%も減少していたのである。「これは、愛着障害の子どもが示す過度の不安や恐怖、心身症状、抑うつなどとも関連しているといえそうです。」(前書、p.96)

さらに、「愛着障害の子どもは『報酬系(reward system)』の反応が低いことも最近の研究から見えてきました」(前書、pp.96)と述べている。この「報酬系」とは、「欲求が満たされたとき、あるいはこれから満たされるとわかったときに脳内が活性化し、喜びや快楽を感じる、脳の仕組み＝システムのこと」である。(前書、p.97)つまり、愛着障害のある子どもは、報酬が得られた場合に喜びや快楽を感じる脳の部分の反応が鈍くなっているということである。そのため、「ちょっとしたことでは快楽を得られないとい

うことです。強い刺激を求めるあまり、薬物などに手を出し、依存症に陥るケースも少なくありません。」また、「愛着障害の子どもたちは自己肯定感が極端に低く、叱られるとフリーズしてしまい、誉め言葉はなかなか心に響かないという特徴があります。低下している報酬系の機能を活性化させるためにも、健常な子ども以上に褒め育てを行う必要があります」と述べている。(前書、pp.100)

愛着障害についてはまた後半で論じるが、虐待を受けた子どもや愛着障害を持つ子どものケアは、単に症状を治すような消極的なものではなく、愛着の改善なり、愛着の新たな構築などといった積極的な関わりが必要であるということである。

5) 「自己肯定感」が低くなる

友田氏が、「愛着障害の子どもたちは自己肯定感が極端に低く」と述べているが、なぜ「自己肯定感」が低いことが問題なのか。「自己肯定感」が低いと自分に自信が持てず、そのため前向きになれない。その結果、何事にも積極的に行動できず、しかも苦難なことがあっても乗り越えることが出来ず、充実した幸せな生活を送ることが出来ないからといわれている。

また、自分のことに自信がないので、他人にどのように思われているかが気になり、人から言われる言葉に傷つきやすい。そのため、他人とコミュニケーションを上手に取れない。また、自分のことも肯定的に捉えられないので、相手のことも肯定的に捉えることが出来ない。そのために、他人と協調関係を取ることができないといわれている。(古荘純一著、『日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか』、光文社、2017年、pp.28～30.)

虐待も含めた厳しい指導を受けるということは、親にありのままの自分を肯定してもらえなかった可能性が高く、体罰や否定的な言葉掛け(「お前は何をやってもダメだ」、「もっと頑張らなければダメだ」、「お前なんか嫌いだ」など)によって自己を否定されたと思われる。そのため、自分のことを肯定的に捉えることが出来ずに、無意識に自己をダメだと思い込み、その結果、自己肯定感が低くなってしまふのである。

そもそも、「自己肯定感」とは、自分は良いところだけではなく、悪いところもあるが、自分は基本的には価値ある人間で、存在する意味のある人間であると肯定的に評価している感情である。自分の存在を無条件に受け容れている状態である。自分のことを受け容れられているために、相手のことも受け容れることができるのである。自己肯定感とは、人より優れているからといって得られるものではない。肯定的に自分を捉えられているということは、自分を肯定的に捉えてくれる、すなわち愛してくれる人がいたからこそ感じることでできるものなのである。自分を条件付きではなく、無条件に愛してくれる人がいたからこそ感じることでできるものなのである。宗教的というならば、神や仏に見守られているという感覚ではないだろうか。

自己肯定感が高いと、何となく自分に自信があるために、自分のことも、他人のことも肯定的に捉えることが出来る。

そのために、意欲的に人間関係を築くことが出来、恋人や夫婦などの親密な関係においても、良好な関係を維持していくことができるといわれている。

また、物事に対してもプラス思考で考えるために、どのような苦境も乗り越えようとし、チャレンジ精神に富み、逆境に強く、落ち込みすぎず、最後の頑張りが利き、人生に対する満足感や幸福感も高いといわれている。(前書、pp.47)

2. 愛情ある指導の利点

では次に、愛情信頼関係を築き、それに基づいて行う「愛情ある指導」が、いかに大切であるのかを明らかにする。

時には、親や教師は、子どもを感情的に叱りつけ、子どもを支配しようとする。

アルフレッド・アドラーは、教育は子どもを支配することによって成されるのではなく、子どもと協力関係を築くことによって成されるべきであると論じている。そのためには、どうしても子どもとの間に愛情信頼関係を築くことが必要である。

保育者が子どもの気持ちを理解し、共感し、受容せずに、しかも子どもとの間に愛情信頼関係を十分に築かず、子どもを従わせようとしても、子どもは保育者の言葉に耳を傾けない。そうなれば、保育者は怒る等の力を使って子どもを従わせようとするかもしれない。しかし、そのようなことをすれば、当然子どもの心は保育者から離れるであろう。

反対に、保育者が意欲的に子どもに愛を示し、子どもに愛を効果的に伝えられれば、子どもは素直に教師の言葉を聞き入れるし、真に愛を感じ取れば、子どもはその愛に応えるように成長する。

真実の愛は、人を墮落させるものではなく、その人の素晴らしい力を引き出し、夢を実現に向わせるものである。

1) 希望を抱いて、苦難を乗り越える力が育つ。

人は愛される経験によって、自分は愛される価値があるという自信を持つことが出来るのである。そして、自分を愛せるが故に、人のことも愛し、人の愛も素直に受け容れることができるのである。また、人は人に愛された経験があるからこそ、愛を失えば悲しみ、人の愛を裏切れば心が痛み、人の愛に応えると喜びを得ることを学び、愛し、愛されることを大切にするのである。

さらに、生後人は愛される経験によって、自分には愛してくれる人がいる、この世界は希望をもって良いと幼いながらも確信することから、自分の力を十分に発揮し苦難な状況に陥っても、希望を持って、その苦難を乗り越えることができるといわれている。

2) 道徳的な行動を促す。

近年の脳科学の研究の結果、道徳的な善悪の判断は、理性では説明できない「感情的な無意識の部分」に依存して

いることが分かってきたのである。つまり、道徳的な判断は、「理性」によって導き出されるものではなく、「心情」によって成されるものなのである。人間が他人を助けるなどの「利他的行動」や、社会的な貢献を自主的に行う「向社会的な行動」を引き起こすためには、どんな気持ちが必要であるのかが分かってきた。「利他的行動」や「向社会的な行動」を取るためには、他者に対して「信頼」と「共感」の気持ちが必要である。他者に対して「信頼」と「共感」の気持ちがあれば、他者のために貢献しようとする気持ちが生じ、すなわち愛が生じ、「利他的行動」を取るというのである。

ところで、近年の脳科学の研究で、他者に対して「信頼」と「共感」の気持ちを持ち、他者のために貢献してあげようとする気持ち、すなわち愛を生じさせるホルモンが明らかにになった。そのホルモンの名前は、オキシトシンである。オキシトシンの量や、それを感じる感受性は、人によって異なる。つまり、80%から90%は「幼年期に親から受ける愛情によって決まる」といわれている。つまり、乳幼児期にたっぷりと愛情を注いで育てられた人は、「利他的行動」などの道徳的な行動を取るようになるということになる。

4) 幸福になる。

今の時代においても、利己的な人や社会規範に従わない人は、集団の仲間から信頼を得ることができずに集団の中で不利な状況で生活しなければならない。

それに対して、利他的行動を取る人は、直接助けた人から恩恵を受けなくとも、集団内での評判は残り、仲間から信頼を得ることが出来、結果的には集団の中で幸福に生きていくことができるといわれている。

確かに、物質的な豊かさは、快適な生活を保障する。しかし、物質的な豊かさと精神的な満足感はずしも比例しない。「一般的に、社会的なつながりの広さと深さが、個人の主観的な幸福度にとって決定的なファクターである」とされている。つまり、愛し、愛され、信頼し、信頼される愛情・信頼関係で結ばれた人とのつながりから得られる満足感の方が、人間の幸福にとって大切であるということである。

5) 愛の関係は、健康をもたらす。

カリフォルニア大学のオーニッシュ博士は、『愛は寿命を延ばす』という著書の中で、愛が健康に生きていくために必要なものであることを述べている。ディーン・オーニッシュ著、吉田利子訳、『愛は寿命をのばす』、光文社、1999年。

エール大学の調査では、「自分が夫あるいは妻から愛され支えられている」と感じられる人は、心臓の冠動脈に血栓が出来にくいことが報告されている。反対に、アメリカのグレイザー博士の調査によると、結婚生活の平均が42年の熟年夫婦において、夫婦喧嘩の多い夫婦は、免疫力が低下し、死亡率が高いことが指摘されている。

「自分は誰かに深く愛されたことがある。」あるいは、「自分は誰かを愛したことがある」などのことを、繰り返し思い出させると、免疫機能（抗体価）が上昇するとした

研究もある。

マザー・テレサ効果として有名なのは、ハーバード大学のマクレランド博士がカルカッタのスラム街でマザー・テレサが貧しい病人や瀕死の人達の世話をしている愛の活動のドキュメンタリー映画を学生に見ただけで、学生達の免疫機能が上昇したということである。

6) 自己肯定感を高くする

「自己肯定感」が高いと、意欲的に人間関係を築くことが出来、恋人や夫婦などの親密な関係においても、良好な関係を維持していくことができるといわれている。また、物事に対してもプラス思考で考えるために、逆境に強く、落ち込みすぎず、最後の頑張りが利き、人生に対する幸福感や満足感が高いと言われる。

結語

以上から、教育は「厳しい指導」によってではなく、「愛情ある指導」によって行うべきである。

つまり、教育者は、子どもを自立させるために、子どもを尊重し、認め、幸せを願って、子どもが何を望み、何をしたいのかといった気持ちを尊重し、受容する。もちろん、子どもの自立の欲求を妨げないように援助の手を出しすぎず、反対に子どもの自立を励まして促さなければならない。

確かに教育者は注意することも、叱ることも必要であろう。しかし、愛を持って子どもを心から褒め、励ますことを繰り返せば、子どもは素直に従うものである。子どもが教師を慕い、従うのは、教師が褒めたり励ましたりすることによって、愛を感じるからである。真に愛を感じ取れば、人はその愛に応えるように努力して成長することが出来るのである。

子どもを愛し、子どもの気持ちを抑えずに、子どもの気持ちをできるだけ尊重することは大切である。ただ、子どもの言いなりになれば、幼児の依頼心やわがままを助長し、我慢する力の育成を妨げる。幼児の気持ちを汲み取りつつも、適切でない要求は、即座に応えず、少しでも自分で出来るように励まし、少しでも出来れば認め、褒めることを繰り返せば、子どもに自分から行うようになる。

では、子どもの主体性を育てると同時に、子どもをきまりに従うようにするにはどうしたらよいのか。

たとえば、「～しなさい」などの指示、命令は言わない。「～しよう」、出来れば、「一緒にしよう」と促す言い方をする。また、「お片付けしなさい」ではなく、「お片付けして、おやつ食べましょう」とか、「お風呂に入って、絵本を読みましょう」などと子どもが楽しみにしていることをイメージするように言ってみる。子どもがしないことを叱るよりも、少しでもできたことを褒める。褒めるとき、「先生も、嬉しいわ」とか「先生は感動した」などと付け加えるとさらに効果的である。また、子どもの気持ちに寄り添い共感しながら、すなわち「もっと遊びたいよね、でも～」などと言い方をして、わかりやすく説明し、子どもが納得するように言い聞かせることが大切である。

愛は、慈しむ心で相手を受け容れ、大切に思うことである。大切な人として受容され、認められることは、自分のことも他人のことも大切にし、心身共に健全に成長していくために必要なことである。確かに、完全な人間はいない。だれでも、長所もあれば、短所もある。そのため、受容するのは、長所も短所も丸ごとすべてである。長所も、短所もあるからこそ、人間は、互いに認め合い、補い合い、助け合い、支え合うのではないのだろうか。子どもには是非ともそうした経験ができる環境が必要である。

すなわち、愛は、人と人を結び付け、心身ともに健全に幸せに生きていくのに必要なものであることを学ばせるのである。

ただ、愛は本能ではなく、愛された経験（学習）によって育つ。たとえば、人間には言葉を話す能力はあっても、言葉を教わらなければ、言葉は話せない。同様に、人間には愛する遺伝子があっても、愛された経験がなければ、人を愛せない。否、愛せないだけではなく、愛を素直に受け容れることすら出来ない。受容されたことのない人は、自他共に受容することは難しい。人は、愛された経験が少ないと、自分を低く評価し、愛される価値がないと無意識に思う。そのため、ダメ男ばかりと恋愛をしてしまう。ダメ男なら自分を愛してくれると無意識に思うからである。恋愛は本能的欲求といわれ、無意識の影響を受けやすい。

また、人との関係が出来ても、深まれば深まるほど、嫌われてしまうのではないかといった不安が生じ、嫉妬深くなり、試そうとして、わがままを言ったりして相手を困らせ、幼児期の親との苦痛な体験を反復してしまう。これを、「反復強迫」という。

つまり、愛された経験が少ないと、自分や、他人のことを愛することが出来ず、大切に出来ない。また、悪いことをしても罪悪感を抱かず、良心も育たないといわれている。

反対に、愛された経験があると、自分は愛される価値があるという自信を持ち、故に、人を愛し、人の愛も素直に受け容れることができる。人を愛せる人の共通点は、自分自身を愛していることである。自分自身を愛している人は、他人に愛された経験があるのである。また、愛された経験のある人は、自分には愛してくれる人がいると確信していることから、他人の愛を素直に受け容れ、他人を愛することが出来るのである。

ところで、感情の発達とは、5歳までに、大人の80%にまで発達する。そのため、人を愛し、人に愛されるためには、できるだけ乳幼児期に愛された経験が必要である。

エリクソンによれば、乳児期の発達課題は、基本的信頼感を獲得することである。母親が、乳児の要求に敏感に応じて世話をし、母親自身が信頼されているという確信をもって、乳児の子育てにあたることによって、乳児の心の中に基本的信頼感が育つ。つまり、乳児は、心の中で、「自分は愛されている。この世は自分を歓迎してくれている。希望を持って生きよう」といった気持が育つ。こうして育てられた子どもは、人を信頼することができ、素直に他人からの愛を受け入れることもできる。また、自分を理解し、

自分の味方になる人がいるという確信があると、人は、自分の力を十二分に発揮でき、苦難を乗り越えることのできる強い人間に成長する。反対に、基本的信頼感が確立されていないと、自分に愛される自信がないため、人を愛することも、人の愛を素直に受け入れることも難しい。

つまり、先程論じた愛着障害は、母親との間に情緒的な絆である愛着が、築かれなかったために、生じる障害である。

赤ん坊にとって、母親の存在は、生きていくために必要不可欠なものである。そのため、子どもが、母親を求め、母親に愛されることを望むことは、大切なことなのである。子どもが、「母親からよく世話をされ、愛情を注がれて」育てられれば、母親との絆は築かれ、心身ともに健康に育つ。しかし母親との愛着が不安定であると、「対人関係の持ち方やストレスへの敏感さ、子どもや異性の愛し方、精神的健康のみならず、身体的健康や寿命、老化の速度にまで影響を及ぼす」（岡田尊司著、『母という病』、ポプラ社、2015年、p.19）とされている。

先で、脳の損傷については論じたが、岡田氏は、「生まれて間もない時期に母親から短期間離されるだけでも、脳の構造に違いが生まれる」（前書、p.20）と述べている。

具体的には、岡田氏は、母親との愛着が不安定であると「一生、不安におびえ、人といることになじめず、ストレスに敏感で、自信がもてないなどの生きづらさを引きずることになる」（前書、p.20）と述べている。「おまけに、母親に幼い頃によく世話をされなかった人では、自分が親になって子どもの世話をすることがうまくできないということが起きやすい」（前書、p.20）とも述べている。

以上から、いかに子どもを育てるには、「愛情ある指導」が大切であるかが理解できると思われる。

「愛情ある指導」の目指す所は、自分を愛し、他者を愛し、他者に喜びをもたらせる人を育てることである。それがその人の幸せに繋がると思うからである。

参考文献

- ・ダン・ニューハース著、玉置悟訳、『不幸にする親』、講談社、2016年。
- ・岡田尊司著、『死に至る病—あなたを蝕む愛着障害の脅威—』、光文社、2019年。
- ・岡田尊司著、『愛着障害』、光文社、2015年。
- ・岡田尊司著、『愛着アプローチ医学モデルを超える新しい回復法』、KADOKAWA、2019年。
- ・岡田尊司著、『愛着障害の克服』、光文社、2016年。
- ・高橋和己著、『「母と子」という病』、筑摩書房、2016年。
- ・水島広子著、『「毒親」の正体』、新潮社、2018年。
- ・エレヌ・フォックス著、森内薫訳、『脳科学は人格を変えられるか?』、文藝春秋、2017年。
- ・デイビット・J・ウォーリン、津島豊美訳、『愛着と精神療法』、星和書店、2011年。
- ・デイビット・ハミルトン著、堀内久美子訳、『親切は脳に効く』、サンマーク出版、2018年。