



発行が大幅に遅れご迷惑をおかけしました。振り返れば今年も、新型インフルエンザ、皆既日食、裁判員制度開始、政権交代、100年に一度の経済危機など、いろいろあった1年でした。

## ■■■■ 今号の記事 ■■■■

- ・総会・大会報告
- ・卒業生近況
- ・同窓会開催の呼びかけ
- ・教養講座要旨
- ・会員寄稿
- ほか

## 総会報告

2009年6月27日(土)12時30分～13時30分  
早稲田大学文学部第二研究棟第7会議室にて心理学会総会が開催されました。定数46(会員数233名の5分の1)のところ、9名の出席と委任状(1～2号議案承認22名、3号議案承認19名、議長一任56名)で計86名(3号議案については85名)となり、会の成立を確認。以下の議題を討議し終了いたしました。このほか事務局より、学会支援機構のミスにより2008年度の会費請求が行われず、2009年度会費と合算して請求が行われたことについて報告があり、事務局の監督が不十分であったことについて遺憾の意が示されました。

### 議題1: 2008年度事業報告

- a. 第33回年次大会開催(小田晋氏講演)  
「現代社会の分析」
- b. 懇親会開催(於;フェニックス)
- c. 瓦版発行: 第14号(2008年11月)、第15号(2009年3月)
- d. 教養講座開催:  
第4回 永田亮子(日本たばこ産業(株)食品事業部商品統括部長)「商品開発の舞台裏～大切な人に食べてもらいたい」(2008年5月24日)  
第5回 井上夏彦(宇宙航空研究開発機構(JAXA)勤務)「宇宙滞在時の心理的ストレスとその対策」(2008年10月18日)

### 第6回 所正文(国士舘大学政経学部教授) 「交通心理学から見る高齢者の問題」

(2008年12月6日)

- e. 研究部会活動: 精神生理(2回開催)、老年(6回開催)
- f. 学会HP、ブログの運営
- g. 会員名簿配布
- h. 理事会開催(6回開催)

### 議題2: 2008年度収支決算承認

⇒別紙決算案を説明し承認を得た。

### 議題3: 2009年度事業計画ならびに予算案

- a. 第34回年次大会開催(山口創氏講演)(別紙要約参照)
- b. 懇親会開催(於;フェニックス)
- c. 瓦版発行: 第16号(9月)、第17号(2009年3月)
- d. 教養講座開催 第7回 中村誠氏(10月3日)  
第8回 藤野京子氏(11月28日)
- e. 研究部会活動: 精神生理、老年
- f. 学会HP、ブログの運営
- g. 理事会開催(5回程度)  
⇒ 教養講座の積極開催、会員資格・会費・活動内容の見直しなどの意見交換を行い、承認を得た。●

## 大会・懇親会報告

2009年6月27日午後3時より午後5時まで早稲田大学文学部において早稲田大学心理学会主催の公開講演会が開催され、本年は桜美林大学准教授の山口創先生をお招きして「皮膚と心」のテーマでお話いただきました。

また、当日の司会は山口先生と同じ桜美林大学で講義を行われている乙部和昭先生にご担



分かりやすい言葉で語りかける山口先生

当いただきました。

今回の講演会では、ご来場者の属性が山口先生のご研究テーマをかなり反映していることが伺われました。まず、アンケートに示された来場者の性別をみると、女性が約7割、男性が約3割と、かなり女性の比率が多くなっています。

性別	件数	構成比
1 男性	33	28%
2 女性	78	67%
無回答	5	4%
計	116	100%

これは、山口先生は子育てにおける身体接触の重要性等について多くの場で述べられてきたことが理由と思われる。実際、アンケートの自由回答をみると、「現在、子育て中の者として、大変興味深かった。」「既に自分の子育ては終わっているが、今度、母親になった娘に講演内容を伝えたい」等のコメントが多かったです。

さらに、ご来場者の職業について興味深かったこととして、職業を「ボディセラピスト」、「鍼灸あんま士」、「マッサージ士」等とされていた方が見られました。それらの方のアンケートにおける自由回答をみると、やはり日ごろ他者への皮膚接触の機会を多く持たれているために、今回のテーマに興味を持たれたようです。

講演の終了後の質疑応答では、時間一杯まで多くの方からご質問・ご意見をいただきました。それでも、まだ山口先生にお話をお聞きしたいという方も多く、講演会終了後は長い時間、大勢の方が先生を囲んでいました。

その後、講演会を終了してからは、文学部正門脇のカフェ「フェニックス」において、懇親会が開かれました。懇親会では講師の山口先生



映像を駆使して講演を行う山口先生と場内の聴衆の様子

を囲み、講演に関するお話や、早稲田心理学会会員の近況に関する情報交換に会話がはずみました。



山口先生を囲んで談笑する会員の皆さん

このように来場者の関心の高さが伺われた大会でしたが、アンケートでの講演会に対する評価をみても、「満足」が53%と過半数を占めています。「やや満足」を加えると88%と9割に達していました。

評価	件数	構成比
1 満足	62	53%
2 やや満足	41	35%
3 やや不満	3	3%
4 不満	0	0%
無回答	10	9%
計	116	100%

なお、「不満」という方はゼロだったものの、「やや不満」という方が3人だけいらっしゃいました。ただし、この3人の方の自由回答をみると、いずれも今回の「皮膚と心」という講演テーマを「心のあり方が皮膚に与える影響」を中心に上げるものと予想して参加したことを評価の理由とされています(たとえば自分自身が心の問題で皮膚に表れる疾患であるじんましん、自己免疫疾患等で悩まれているなど)。つまり、講演の内容そのものに不満というよりも、講演テーマについて違うものを期待されていたことが「やや不満」という評価につながったようです。しかし、この3人の方いずれも「当方が一方的に心が皮膚に与える影響の話しかと思って参加してしまったが、スキンシップの重要性について参考になった」、「本日の内容も、自分が知らないことが多く聞けて良かった」等のコメントもされており、今回の講演会における来場者の満足度は総じて高いものだったと言って良いのではと思われます。 ●

## 教養講座 要旨

第7回教養講座 2009年10月3日

『高齢期の生き方』

〔1974文 中村誠・早大心理学会理事〕

### 1. 日本がこれから迎える高齢化社会

厚労省の発表によると、9月15日時点で日本全国の100歳以上の高齢者が4万人を超えた。日本人の女性の平均寿命は86.05歳で24年連続世界一、男子も79.29歳で世界4位(08年)。日本より上位なのは、アイスランド、スイス、香港と比較的人口の少ない国で、日本は男女ペアで実質世界一の長寿国と言える。

世界の人口は20世紀の100年間に15億から60億へと約4倍、増加した。医療技術の進歩、薬の開発、栄養状態の改善などが、まず乳幼児の死亡率を減らし、次に青年期、さらに高齢期の死亡率を低下させた。2050年には90億を超えることが予想されている。世界の人口はこれからもまだ増え続ける。

だが日本に限ってみれば、既に06年に人口のピークを迎え、これからは減少に向かう。2050年には1億人規模まで減ることが予想されている。しかしその時、65歳以上が全人口に占める比率、いわゆる高齢化率が40%に達する。一億の日本人の内、65歳以上の年齢層が4千万人を占める。世界の他の国と較べても高率となる。このまま進めば労働力人口も大きく減り、街には高齢者が溢れることになる。

### 2. 老年学研究部会が「事例集」を発行

早稲田大学心理学会の老年学研究部会の会員が、身近にいらっしゃる「この方の生き方に学びたい」と思う方たちにインタビューをして「高齢期の生き方・事例集」としてまとめ、2008年に発行した。男性12人(73歳～97歳)、女性8人(65歳～87歳)の20事例を掲載した。

メンバーの一人の所正文先生(国士館大学)が、サンプル数は少ないながらも、幾つかの項目に関する回答から、人生観、生活感に関する男女差を比較した。女性の方が日々の小さなことにも目標ややりがいを求め、現実を受け入れ、適応して行く傾向が強かった。男性は、現役時代の人間関係を退職後も重視する傾向が見られた。

### 3. ピカソ、熊谷守一、北斎

画家のピカソ(1881～1973)は、晩年、南フランスのヴァロリスに移り住み、新たに陶芸を始め、その工房の主宰者であるラミエ夫人の姪と86歳の時に、二度目の結婚をしている。

洋画家の熊谷守一(1880～1977)は、豊島区千早町の自宅からほとんど一歩も出ずに、庭の中で焚火をしたり、草花やアリなどの虫を観察しつつ、晩年まで斬新な絵を描いた。

葛飾北斎は、日本人の平均寿命が40歳前後の時代に89歳まで生き、71歳のときに代表作の「富嶽三十六景」描いている。85歳で長野の小布施まで旅をし、天井画を描いた。

### 4. 意欲的に生きることの影響

琉球大・白井准教授と大阪大・磯教授が、岩手、長野、沖縄など8県に住む40～69歳の男女、約9万人を対象に12年間にわたって調査。「自分の生活を楽しんでいるか」というアンケートをして、意識の高さを「高・中・低」3グループに分け、脳卒中、心臓病などの循環器病との関連を調べたところ、有意に発症率、死亡率の差が見られた。

### 5. 死を受け入れる事

どんなに長生きをしても結局は死ぬ。最後には誰でも死を受け入れざるを得ない。メンバーの谷口幸一先生(東海大学)は、高知県の疋田善平(ひきたよしひら)医師の「満足死」の考え方を紹介している。本人が納得し、看取る家族も医療する側も満足するような死に方、各人にとっての主体的な死生観が、最後には欠かせないのではないかと思う。「人は本当は不死である。これを知らないで説明できるものは一つもないのである」数学者・岡潔(1901～1978)。

#### 【質疑】

**質問** 日本の多くの男性は、会社や組織のために色々なものを犠牲にして生きてきた。定年になって会社を辞めたからといって、急に生き方を変えろと言われても難しい。

**回答** 花に水をやる、猫の世話をするなど、身の回りの小さな事でも、自分が自発的にやれることを見つけることが創造的な生き方につながるのだと思う。 ●

## 卒業生近況

『江戸川大学に着任して』

〔2009文研 橋本空〕

2008年4月に千葉県流山市にある江戸川大学に講師として着任いたしました。就任直後からしばらくは授業の準備、学生への対応、各種委員会業務、その他の大学行事など様々な業務に関して、わからないことの連続で目の前の仕事をこなしていくことで精一杯でした。大学教員という仕事の忙しさや難しさを痛感いたしました。ですが、一緒に仕事をさせていただいている先生方のご協力やご指導もあり、現在ではようやく自分のペースをつかめるようになってきたように思います。

本年の9月に早稲田大学の国際会議場で開催された日本健康心理学会第22回大会では、運営準備委員として運営に関わらせていただいただけでなく、私の論文が本年度の本明記念賞に選ばれ、記念講演をさせていただきましたという大変光栄な経験もさせていただきました。これらはもちろん周囲の方々のご支援があってこそのもではありますが、仕事に対するスタンスや取り組み方が私の中でわずかばかりでも確立されてきた現れでもあると感じられ、大変うれしく思いました。

私が仕事をさせていただいている江戸川大学は来年で20周年を迎える新しい大学です。様々な分野の第一線でご活躍されている素晴らしい先生方、学生と教職員の距離が近くアットホームな雰囲気、そして学生全員がPCを貸与され、学内は常時インターネットに接続することができるといった先進的な取り組みなど、早稲田大学とはまた違った多くの魅力をもつこの大学での日々の中には自己研鑽できる機会が多くあると感じています。研究を奨励していただける環境はもちろんですが、教職員や生徒を含む人間関係には日々助けられ考えさせられています。健康心理学の研究を通して健康な人間関係のあり方を模索している身としても、こうした“ソーシャルサポート”はかけがえのないものだと思っております。教員としても研究者としてもまだまだ未熟ではありますが、江戸川大学の更なる発展とともに少しでも成長していきたいと思っております。

来年度は、指導教授である織田正美先生の引き継ぎという形で、早稲田大学でも授業を担当させていただく予定でおります。また、

江戸川大学において日本健康心理学会第23回大会が開催されることになっており現在も準備を進めております。これらのために精一杯努めさせていただくことは、自分自身の成長のためにも大変貴重な機会だと考えておりますが、何よりもこうした取り組みを通して、恩師や母校、そして勤務校のお役に立つことにつながれば、それは大きな喜びです。今後より一層の努力を重ねていきたいと、決意を新たにしております。 ●

\*\*\*\*\*

『声優から研究者へ』

〔早稲田大学大学院  
公共経営研究科博士課程3年 遊魚静〕

社会人入試をして再度大学に入学してから早8年。あっという間に月日は流れた。声優との両立は想像した以上に多忙であったが、役者の世界とはまったく違う早稲田の森は私にとって多くの実りがあった。



当初は演劇史や演劇論など役者に必要な事を学ぶために表現芸術専攻に入学したのだったが、何か資格を取ろうと思い、認定心理士を選んだことが心理学との出会いとなった。自分の中では台本から登場人物の背景を読み取り、それを顕在化させる声優の仕事と心理学は直結しているように思っていた。実際には認識していた心理学からどんどん遠のいていった。しかし意外なことにその取り組みはエスカレートし、勤めていた役者養成学校の講師を辞め、声優の仕事もレギュラーものみにしぼり、専門職大学院に進学した。予定通り修士課程は1年で終えたが、卒業年次に博士課程後期が創設され、主査だった故筑紫哲也氏に推薦状を書いてもらい、次のステップへと進むことにした。そして今、博士号取得に向けてのいばらの道に迷い込んでいる。現在の生活が8年前の学部生時代と変わったかといえば、相変わらず声優の仕事しながら劇団を維持し、週1の稽古、年2回の公演を行い、研究室に通っている。博士論文の研究テーマは、昨今騒がれているコミュニケーション能力の低下を声のノン

バーバル要素の活用によって改善できないかというものである。ここ数年、どこから情報入手するのか、学校から職業体験談や朗読の講演の依頼が来るようになった。耳鼻咽喉科からは吃音の子どもの指導を依頼されるようになった。これまで声優志望の人向けにボイストレーニングを行っていたが、その対象の幅が広がり、指導内容も演技をすることから自分の気持ちを他者に正確に伝えるためのトレーニングへと変化している。来年度は企業からの依頼もあり、声優から研究者への道が開かれつつあるようである。しかし私は研究者である以前に表現者でいたいと思っている。 ●

## 会員寄稿

『学会広報のインターネット活用について』

〔1973文 市原信〕

早稲田心理学会の主な活動は、総会、公開講演会、教育講座、瓦版、理事会などがあります。会の活動を会員の皆様に広報するチャネルとしては「瓦版」の郵送が基本ですが、インターネット（以下ネットとします）を利用したホームページが2001年から始まりました。そして2006年からはブログによる新しいチャネルも展開しています。

ホームページはネットの機能を用いた情報の集合体のことで、最近ではウェブサイト（Website）と呼ばれることもあります。一方、ブログ（blog）はWebをLog（記録）しているウェブサイトの一種で、Weblog（ウェブログ）と名付けられ、それが略されてBlog（ブログ）と言われます。情報の流れる方向で比較すると、ホームページは「一方向的」、ブログは「記事」ごとに「コメント」を発信できる点で「双方向的」です。

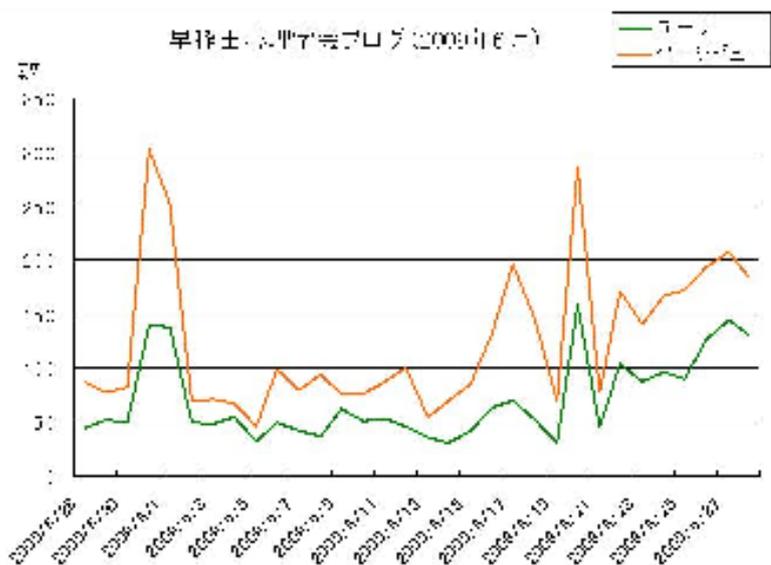
瓦版は会員向けに郵送していますので、いわば「宅配新聞」です。したがって会員に限定した情報提供となります。それに対し、ネットを使ったチャネルは不特定多数へ

の情報提供となります。ホームページは総会や講座そして理事会などのイベントに応じアップデートしています。情報の書き込み場所は、早稲田大学の学内ネットに限定されていますので、随時情報更新とはいきません。一方、ブログはseesaa社の無料ブログサービスを使っていますので、「記事」や「コメント」の書き込みはいつでもどこからでも可能です。

ところで、早稲田大学心理学会のネット利用がどの程度あるのかが気になります。ホームページについては、グーグル社のページランクPageRankが指標の一つです。ページランクとは「多くの良質なページからリンクされているページは価値が高い」という再帰的な関係をもとに、ウェブサイトページの重要度を0～10の11段階で表示判定したものです。それによると、当学会のトップページ（表紙）は4点となっており「早稲田大学文学学術院」のトップページと同じレベルに評価されています。

学会ブログについては、2009年6月のデータで分析しました。それによると一日の平均アクセス者（ユニークユーザ）は71.1人、一日の平均ページ閲覧数（ページビュー）は125.2ページでした。また時系列のグラフで見ると（図）、月末の総会に向けて右肩上がりでアクセス数が増えました。講演会情報へのアクセスが多く、7月になっても連日100人程度が訪れています。

ホームページの役割は、ウェブサイトの運（<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>）営主体が明示でき、信頼性の高い情報を提供出来ることです。一方、ブログの利点は、



速報性と情報の共有などフットワークの軽さです。また、ブログ内限定のキーワード検索も容易に可能で、備忘録的な機能を持っています。たとえば、学会ブログの記事項目で「講座」「心理系ツール」へのアクセスが活発な事実も、ブログの検索機能が活用されている証拠と言えそうです。紙媒体としての「瓦版」とネット媒体のチャンネルがそれぞれ持っている特性を上手く活用しながら、これからも学会からの情報発信をしていきたいと思えます。 ●

早大心理学会ブログには現在、「講演会」「教養講座」「講座ポスター」「心理系ツール」「フォトギャラリー」などの記事が掲載されています。

早大心理学会ブログはこちら↓  
<http://wpsy2.seesaa.net/>

## 掲示板

### 同窓会を開きませんか

毎年6月に開催している早大心理学会大会にあわせて同窓会を開きませんか？早大心理学会では会員の交流を促進するため、学会事務局にて開催案内の発送と出欠集計を代行します。代行を希望される方は、以下の説明をご覧ください、事務局までご連絡ください。

#### 【開催案内代行にかかる手順】

1. 同窓会の幹事となる方から事務局に以下の事項をご連絡ください。
  - ① 学会会員名簿のうち同窓会の対象となる方のお名前
  - ② 会員以外の同窓生で案内発送を希望される方の連絡先（ご本人から了承を得られることが前提となります）
  - ③ 同窓会の開催時間、会場、会費、出欠回答締切日、幹事連絡先
2. 案内発送に先立ち、幹事の方に案内状・出欠確認方法の内容を確認いただきます。
3. 出欠確認の結果を幹事の方に報告します。

#### 【ご注意】

1. 会員以外の同窓生には、同窓会の案内とは別に学会のご案内を送付させていただきますのでご了承ください。

2. 学会事務局では案内発送および回答の集計を代行します。同窓会会場の予約は行いません。またキャンセル等による費用は負いかねますのでご了承ください。

#### 【同窓会開催案内代行に関する連絡先】

メール: [waseda\\_shinri@yahoo.co.jp](mailto:waseda_shinri@yahoo.co.jp)

(朝岡・市原)

電話: 03-5286-3743 (木村・石井)

FAX: 03-5286-3759 (木村・石井)

- ※ 用件名に「早稲田大学心理学会同窓会の件」と必ずお書きください
- ※ 幹事の方のご連絡先を明記ください

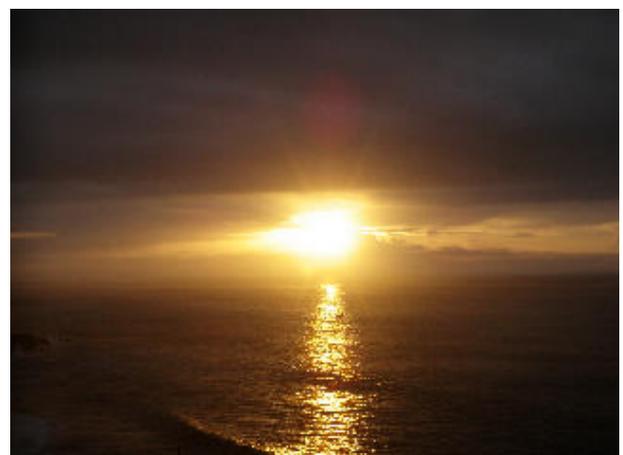
### 近況をお知らせください

卒業生や今の学生に、心理学を卒業された会員の皆様が様々な分野が活躍されている様子をぜひお伝えしたいと思います。

個人の近況報告(800字程度)、著書の紹介、勉強会の案内、共同研究者の募集など何でも結構です。気軽に記事をお寄せください。文章や写真の投稿もお待ちしております。

連絡先: 早稲田大学心理学会  
〒162-8644 新宿区戸山1-24-1  
早稲田大学文学部心理学教室内  
電話 03-5286-3743 FAX 5286-3759  
問合せ先: 木村裕、石井康智  
メール: [waseda\\_shinri@yahoo.co.jp](mailto:waseda_shinri@yahoo.co.jp)

瓦版は早稲田大学心理学会HPでも見られます  
<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>



2009年 伊豆の海で

## 「皮膚と心」(要約)

まず私が何故こういうテーマで研究をしているかと申しますと、二年前に春木豊先生が、この早稲田大学心理学会でご講演をされたとのことですが、春木先生が提唱されています身体心理学を、大学院の頃からずっと研究をしております。私は、中でも皮膚に関心があり、皮膚と心の関係について、ここ数年やってきました。

### 1. 皮膚の基礎的研究

五感というと、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚という五つを指しますが、他の四つの感覚と較べて触覚だけがちょっと特殊な位置にあると言われています。触覚以外の四つの感覚は、刺激と器官が一对一の対応をしていて特殊感覚と呼ばれています。一方、特殊感覚に対し体性感覚という感覚があり、その内、体の外部から来る刺激を受けとるのを皮膚感覚と言います。この中に触覚が含まれます。一般的には五感という風に一括りにしていますが、触覚と触覚以外の感覚とは、まったく別の次元のものなのです。また触覚というのは、刺激が来たときには、すぐに反応して分かるのですが、その刺激が続いていくと、慣れてしまっただけで感じなくなってしまいます。こういったことも触覚の特徴の一つです。

最近、皮膚科学のホットな話題として、表皮にあるケラチノサイト細胞が注目されています。資生堂ライフ・サイエンス研究所の傳田



教室を埋めた聴衆の様子

## 山口 創 (やまぐち・はじめ)



桜美林大学・リベラル  
アーツ学群・准教授  
1996年早稲田大学大  
学院人間科学研究科  
博士課程修了後、聖  
徳大学講師を経て、  
2008年より現職。

著書 『愛撫・人の心に触れる力』(NHKブックス)・『子どもの「脳」は肌にある』(光文社新書)・『皮膚感覚の不思議』(講談社ブルーバックス) など。

光洋先生の研究のいくつかを紹介いたしますと、まず、皮膚のケラチノサイト自体が、ホルモンを合成し、分泌していて、他の細胞にいろいろ命令を下しているということが分かって来ました。また、NMDA受容体というのが皮膚で発見されました。従来は脳にだけ、特に記憶を司る海馬に多量にあり、記憶や学習に関与していると考えられていたものが、表皮にもあることが分かって来たとのことです。さらに、ケラチノサイト細胞を培養して布みたい大きな大きさに育てると、その薄膜じたいが振動を始め、その振動を波のように伝えていくという不思議な現象を見つけられました。

### 2. 皮膚の治療

#### (1) 身体的効果

福岡県の今井一彰医師は、人間の生まれながらの自然治癒力を高め、薬をなるべく使わずに患者を治すという方針で治療をされ、例えば「抱っこによる治療」を実際にやっておられます。アトピー性皮膚炎とか、喘息とかの患者が来ると、そのお母さんに抱っこ暗示を指導するそうです。「かゆみは必ず治るよ」、「呼吸を楽に出来るようになるよ」と、抱っこをしながら、毎晩、繰り返していると、全ての患者がなおるわけではないけれど、これまで何年も治らなかったひどいアトピーが、2週間とか長くて2か月くらい繰り返していると消える、きれいに治ってしまうことがあるということ



質問者に向き合う山口先生



挨拶をする木村早大心理学会長

をおっしゃっていました。

もう一つご紹介したいのは、大橋力(つとむ)先生のハイパーソニック・エフェクトの研究です。人間が聞くことの出来るのは20キロヘルツ未満の音なんです、20キロヘルツ以上の耳には聞こえない音を聞かせると、非常に不思議なことが起こると言うんですね。ハイパーソニックを聞くと基幹脳が活性化され、その結果、体に備わるナチュラル・キラー細胞、つまり免疫力が非常に高くなる、そういう効果がハイパーソニックにはあるということが大橋先生は発表していらっしゃいます。ただし、それはハイパーソニックだけではなく、普通の音と一緒に、しかも耳栓をして聞かせると効果があるということです。このことから大橋先生は、皮膚には未知の振動を受容し、それを脳に伝えるメカニズムがあるのではないかと考えられています。

## (2) 心理的効果

これは私が二年くらい前にやった研究ですが、子供に自画像を描いてもらい、方眼紙を当て

て、面積がどのくらいかというのを測ってみました。同時に、その親御さんに調査をして、スキンシップの多いグループと少ないグループに分けてみました。それぞれの家庭でお子さんの描いた自画像を較べてみると、スキンシップの多い家庭の子供ほど身体像の面積が大きいというのが分かりました。身体像の面積の大きさが示すのは、おもには子供の自尊心です。自分に対する価値観、自分が両親に望まれて生まれて来たのだとか、自分が生きていく価値がある人間だと思えるのか、そういった部分がこの自尊心です。子供が小さければ小さいほど「あなたはかけがえの無い存在なんだよ」なんて言っても分からず、皮膚に触れたり、抱きしめたりすることでしか伝わらないと思うんですね。

## 3. 夫婦の身体接触

オキシトシンという物質は、従来は母親が子を産むとき子宮を収縮させる、あるいは産んだ後に母乳を出すとか、そういう効果があるホルモンの一種だと考えられていたのですが、最近の研究で、男性にもある、しかもホルモンとしてだけでなく、脳の中で神経伝達物質としても働くということが分かってきました。オキシトシンには、その人を成長させるような働きが元があり、そこから食欲とか、免疫とか、血圧の調整とか、いろんな効果を生み出している。このオキシトシンを分泌させるには、スキンシップとかマッサージをすることが一番効果的だということが分かってきました。

スキンシップの多い夫婦というのは、当然円満になる。夫婦関係が円満になると、親子の関係も非常に良く、親子のスキンシップも多いということが分かっています。親子のスキンシップが多いと当然親子の関係も円満になる。夫婦がスキンシップをすれば、夫婦両方でオキシトシンが分泌されて、夫婦ともに健康になって長生きすることが出来るし、子供の方では、親子の絆が深まって愛着が強まるという、そういう良いことがある訳です。

## 4. 親子の身体接触

人間は他の人を見ると恐れる本能を持って

生まれて来ます。生まれたばかりの赤ちゃんは他の人を見るとたいいて泣きますね。というのは恐れている訳ですね。いきなり知らない人を見て、微笑んだり、抱きついたりはしません。やはり恐れる本能を持って生まれて来る訳です。もしそのまま子供が成長してしまうと、結局、他の人を恐れたまま大人になっていく、誰とも友人関係を結べずに大人になってしまいますが、これは生まれた後に、親子でスキンシップをしてあげると、先程言ったオキシトシンが子供の体内で大量に分泌されて、人を恐れる本能というのが、ここで克服される。それで、人を信じていいんだ、人と親密な関係を結ぼうと、そういう風に克服されていきます。

これは私が数年前にやった実験なんです。まず大学生の260何名かに、子供の頃、親とどのくらいスキンシップをしたかというアンケートに回答してもらい、スキンシップが多かったという学生と、少なかったという学生を10名ずつ選んで、実験に参加してもらいました。他の大学生に、肩と背中と腕、三カ所に、三種類の触れ方で触れてもらうのですが、その結果が非常にクリアだったので驚きました。自分はスキンシップが子供の頃、多かったと答えた学生は、大人になった今、他の大学生に触れられた時、それをすごく肯定的に評価するんです。背中をトントンと叩かれた時に励まされた感じがした、背中をなでられた時に安心したと言うんですが、逆に、自分はス



スライドやビデオを活用した講義の様子



会員、学生、幅広い年代層の一般来場者からなる聴衆

キンシップが少なかったと答えた学生は、同じように触れられた時、それを否定的に評価するんですね。背中をトントンと叩かれた時に緊張したとか、背中をなでられた時に不快に感じたという風に言うんです。

それから親子のスキンシップ遊びですが、私が推奨したいのが、クスグリ遊びですね。この「くすぐったい」という感覚は普段から意識することはありませんけれども、すごく不思議な、奥の深い感覚なんです。くすぐったさを感じるには、くすぐる人とくすぐられる人の間の信頼関係が必要です。お母さんも赤ちゃんもお互いに笑うことでストレスを解放することになりますから、すごくいい遊びなのではないかなと思います。

一つ誤解を招かないために注意しておきたいのは、私のこういう講演というのはスキンシップを礼賛するためにやっているのではありません。あまりスキンシップが素晴らしいので、子供に触れましようと言ってしまうと、逆に母親の育児ストレスを高めてしまう、逆効果だと思ってしまうんですね。母親にとっては、色々子供を可愛くないと思えることもあるし、大変だという否定的な感情を認めてあげた上で、「ちよい抱き」というのを薦めたいんですよね。これは子供を文字通り、ちょっと抱くんですけれども、そういうちよい抱きをしてあげると、子供は心が充満されて、また一人で遊んだり、お友達と遊んだりすることが出来る。そのちょこつとの間は、キチンと向き合う、そういうことが良いと思います。●