

「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なの大きさに育てると、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。●