

はじめに

わたくしが小児科医としてのスタートをきったのは、今からちょうど五十年前になります。わたくしは、小児科の中では学問としてはじまったばかりの小児神経学を専門に勉強することを選びました。当時、大学病院を受診する子どもたちの神経疾患は、脳性まひ、てんかん、精神遅滞（知的発達障害）の子どもたちでした。しかし、その頃から、脳科学は急速な進歩をみせはじめ、出産時の脳障害の病態や先天性の代謝異常症や染色体異常症などの存在が明らかにされてきました。

この医学の進歩や社会の変化とともに病気の内容も変化を見せはじめました。自閉症や未熟児脳障害、被虐待児や胎児性脳障害、学習障害や注意欠陥・多動性障害、そして、いじめや不登校などです。社会の変化とは、経済的な豊かさ、核家族化と少子化、過保護、テレビやメディアに代表される生活環境の変化、社会体験の不足、そして、感染症の変化です。感染症では、死に直結する急性感染症の激減です。結果、それまで社会の片隅でひっそりと生活をしていたいろいろな不具合をもつ子どもたちが、社会の目にとまるようになったのです。

いま、わたくしは、次の社会を担う子どもたちの背景に大きな不安を感じています。恵まれた環境が子どもにも与えているところの弱さです。これは戸外での遊びの減少ともいえます。中でも、わたくしが心配していることは、彼らの訴える内容が客観的に確認できるような症状ではなく多くが自己評価での訴えです。日常のささいな出来事から生じるところの不安を、自らの中で巨大化させていく彼らのところの弱さです。ちょっとしたストレス

スから学校に行きたくない、早おきができない、朝食を食べたくない、お腹が痛いなどが、日常茶飯事のように子どもたちにおこっています。そして、これらを許してしまう家庭や社会の問題です。また、子どもたち同士でのコミュニケーション力の弱さや、異常なまでのネット依存もあります。また、このころの育ちに責任をもたねばならない教育界の脆弱さもあります。

この社会全体に広がっている「不安定さ」は、わたくしが小児科医になった昭和四〇年（一九六五）頃とは大きく異なっていました。すべてが許されすぎているのです。これがストレスを自己努力で回避できず、逆に過剰に反応しやすい子どもたちを生んでいると思えるのです。

本書は、このような流れを少しでも食い止めることができなかつたという視点から、この五〇年間の経験をとおしてわたくしの考えを述べてみました。ストレスに耐える力、正しいことを正しいといえる勇氣、他者への思いやり、卑怯でない精神力、そして、誠実なことです。この思想は、明治の初期、幕末の混乱期にアメリカに留学した新渡戸稲造がアメリカ牧師の質問に英語で書いた『BUSHIDOU（武士道）』に書かれています。牧師の質問は、宗教のない日本に社会はこころを次の世代にどう伝えるのか、という問いかけでした。四百年におよぶ江戸幕府の社会秩序が、幕府の崩壊にもかかわらず維持されているのが理解できなかったのでしょうか。

こころは胎児のときから育っています。乳・幼児期、学童期、思春期でのこころの育ちもあります。そして成人になって人生にチャレンジしながら人格をつくるこころの育ちもあります。もちろん、こころには、親から受け継いでいる遺伝的因子があります。しかし、いまの子どもたちが示している問題には生後の環境がおおきく影響しています。遺伝因子は、一世代や二世代で大きく変わることはないからです。子どもたちのこころを支える力は、胎児期から思春期にいたる健全な環境と、子どもたちへのほどよい働きかけによって育っていくと考えて

います。育つ環境と指導の大切さです。

本書では、まず「ここを歴史はどう理解してきたのか」ではじめることにしました。有史以来、「魂とは何か、生命とは何か、自分とは何か、人生とは何か」を人は問うてきました。哲学です。そして、第二章では、近代になって哲学から別れた心理学が、ここをどう理解してきたのかを述べてみます。第三章では、ここらと脳と遺伝子の関係について、現在の科学がどこまでせまっているのかをまとめてみました。第四章からは内容が具体的にになります。ここを支える力の土台にある健康力、会話力、文章力、記憶力と注意力への理解です。第五章では子どもたちだけではなく社会がここを守りきれなくなっているストレスとこの問題、そして、最後の第六章で、本書の目的であるここを支える力はどう育っていくのかを胎児期から述べてみました。

なお、各章には、わたくしが時事通信社の厚生福祉・打診に書いてきたエッセイをコピータイムとして入れてさせて頂きました。本文を逆の立場から見たエッセイです。

支えるところ、ストレスに耐えるところは、遺伝的、生得的なつよさの上に、環境と育てる大人の適切な指導によって育てられていくと考えます。人生のバトンは親から子に渡されていくのです。いまの子どもたちには、子どもとしての個性が見えてこないのです。親子で迷っておられるような気がしてなりません。

本書が、ここを支える力をどう育てていくのかについていくばくかのアドバイスとなれば幸いです。

こころを支える力はどこにあるのか
— ストレスの受け止め方 —

目

次

第一章 ところを歴史はどう理解してきたのでしょうか

- 一 ところの定義とところが宿る場所——ところを動かすのは脳です—— 1
- 二 古代の人々が考えたところ——魂とは何でしょうか—— 4
- 三 ギリシャ哲学が考えたところ——ところは知・情・意からなります—— 7
- 四 中世の哲学が考えたところ——ところは信仰と結ばれました—— 10
- 五 近代の哲学が考えたところ——ところは再び人の手に帰りました—— 11

第一章のまとめ 15

エッセイ① ロゴス 16

第二章 二〇世紀の心理学はところをどう考えたのでしょうか

- 一 心理学は一九世紀後半に哲学から独立していきました 19
- 二 二〇世紀の心理学が考えたところとは 22
 - (一) 条件づけからみたところ——行動主義の世界—— 23
 - (二) 精神分析からみたところ——力動精神医学の世界—— 24
 - (三) 人間性からみたところ——自己実現の世界—— 27
- 三 発達心理学が考えたところの育ちとは 28

(一) ゲゼルの発達尺度とビネーの知能検査——発達の要素理論—— 29

(二) 認知の発達——ピアジェとヴィゴツキーの発達論—— 34

(三) 情動の発達——バーソナリティの育ちとは—— 42

(四) 道德の発達——自律的なこころの育ちとは—— 48

第二章のまとめ 52

エッセイ② スピリチュアル 53

第三章 脳科学が考えるこころの研究はどこまで進んでいるのでしょうか…………… 55

一 外からの刺激を大脳はどう受け止めているのでしょうか 56

二 わかってきた遺伝子とこころの機能 61

第三章のまとめ 68

エッセイ③ 性同一性障害 69

第四章 こころを支える力の背景には何があるのでしょうか…………… 71

一 健康力——四つのシステムの総合力です—— 72

(一) 脳神経系 72

(二) 自律神経系 81

(三) 内分泌系 82

	(四) 免疫系	84
	二 会話力―聞く力を育てましょう―	85
	(一) 聞く力―ことばから相手を知ろう―	85
	(二) 話す力―ことばに気持ちを重ねよう―	88
	三 文章力―ところを強くします―	89
	(一) 読む力(読書力)―音読の重要性―	90
	(二) 書く力―自分のところを知る―	93
	四 記憶と注意と睡眠―支えるのは脳幹です―	96
	(一) 記憶力―注意の集中が記憶力を高めます―	96
	(二) 注意力―良好な睡眠が注意力を高めます―	99
	(三) 睡眠力―注意力や記憶力は良好な覚醒・睡眠のリズムが支えます―	101
	第四章のまとめ	104
	エッセイ④ 膠着語と屈折語	104
	エッセイ⑤ 隠れ学習障害	106
第五章	ストレスはこころにどう影響するのでしょつか	108
一	ストレスと不安、そして急性単回性トラウマ―不安はもろ刃の剣です―	109
二	慢性・反復性のストレス障害―反復性のトラウマはこころを崩します―	118

三 身体から崩れていくストレス——ところがストレスと気づかないのです——
 123

第五章のまとめ
 126

エッセイ⑥ もうひとつの図書館
 126

第六章 ところを支える力はどつ育つのでしようか

一 胎児期の育ち——ところの素材を準備するときです——
 131

二 乳児期の育ち——母子の絆によってところの外枠を作ります——
 136

三 幼児期の育ち——ところの部屋を準備するときです——
 142

エッセイ⑦ しつけ
 152

四 学童期の育ち——ストレスに応じるところのもち方を学ぶときです——
 153

五 思春期の育ち——ストレスに耐えるところのスキルを準備するときです——
 162

六 成人期の育ち——三十にして立つときです——
 169

第六章のまとめ
 173

エッセイ⑧ いじめ
 174

■参考文献一覧

おわりに
 181