

## 子育ての心理学

あん どう さと こ  
**安藤智子**  
発達臨床心理学



冒頭の写真は、1歳だった娘が、茶筒を開けて、こぼれた茶葉をすくっているところです。これを見て、みなさんはどう思われるでしょうか。

「あーあ、やっちゃった」「お茶がもったいない」「しつけがなっていない」というところでしょうか。

私は「筒があげられるようになった！」

「一生懸命茶葉を集めている。おもしろい！」と笑い声をおさえながら写真を撮りました。「もう1回掃除機をかけないと…」とも思いましたが。

その後、茶葉ではなく、色つきパスタや大きな鈴を入れた瓶や筒を用意しておく、それでひとしきり遊んでいました。運動の機能が発達して、筒をつかんでひっぱることができるようになった子どもにとって、ひっぱったら持っていたものが2つに分かれて、何か出てくるというのは、ひっぱったかいのある、おもしろいことだったのでしょう。

### 子どもの力

赤ちゃんが声を出したら誰かが笑いかけ、押したら音が鳴る、たたいたら色が変わるといったような、まわりの人やものに働きかけると応答を得るという経験は、生まれた直後から無数に繰り返されます。その経験を通して、“働きかければ周りがそれに応える”という、自分に対する信頼感と周りに対する安心感が育まれていくようです。特に困った時、怖いとき、驚いたときに助けってもらえるかどうかは重要なポイントで、泣いて助けを呼び、抱きついて落ち着くという経験は子どもの心身の発達に影響を与えるようです。

### 子どもの力に影響する親の抑うつ

一方、子どもの養育を担うことになる母親には、子どもを生んだ後に、気分が落ち込みやすい時期があることが知られています。落ち込んでいると、赤ちゃん顔と顔を合わせた時、声をかけたり、ほほえんだり、抱いたりする回数が減る傾向があります。また、子どもの泣きが、自分を責めている

ように感じられることもあるようです。先ほどの写真のような事態に遭遇したら、赤ちゃんを許せない気持ちになったり、自分をいじめていると被害的になったりするかもしれません。「ひどい」「やめて」と乱暴に止めたくなるかもしれません。親が抑うつであることは、不適切な養育の一要因なのです。

子どもの要求や働きかけにそくして、敏感に答えることが難しくなるような抑うつ状態が6カ月続くと、その後に親の抑うつが改善されて、適切な応答に変わっても、子どもの認知発達に影響を及ぼすことがあるという報告もされています。親子にとって、産後の抑うつにならないこと、また、抑うつになっても早期に回復することが望ましいでしょう。(とはいうものの抑うつ親の対応が、すべての子どもに影響を与えるわけではありません。)

さらに、産後に母親だけでなく、父親も抑うつになることも、近年明らかになってきています (Goodman, 2004)。まず母親が抑うつになり、家事や子育てで父親の負担が増えて父親も抑うつになるとか、子どもが生まれる前からの夫婦関係の悪さが関係する、さらに、生まれた赤ちゃんが低出生体重児で、入院期間が長くなり、この分離の経験が影響するともいわれています。また、子どもが生まれる時期は働き盛りの

で、どのような働き方をしているかも父親の抑うつに関係しているようです。いずれにせよ、家の中の大人2名が落ち込んだ気分ですべての子育てをしていると、子どもへの影響がより深刻だろうと想像されます。

### 子育てをサポートするために

ここに紹介した産後の抑うつが、私の研究のひとつのテーマです。親子の出会いの場である周産期センターで、調査や臨床実践をしています。縦断データから、妊娠中の抑うつが産後の抑うつにつながることもわかり、妊娠中から抑うつスクリーニング、面接、地域の保健所との連携、他科の紹介などを行っています。今後は、子どもの成長とともに、同じように抑うつ親に育てられても、その影響が大きい子とそうでない子の比較から、親の要因以外の要因を探っていきたくと考えています。そのためには、息の長い縦断研究が必要ですが、自分の年齢を考えると、子どもたちの成人まで追うことができるのだろうかと思っています。最初の縦断調査の協力者のお子さんは小学生になります。子どもの成長とともに変化する子育ての課題を追いながら、年を重ねていこうと思っています。