

～輝きの子育て～

幸せホルモン「オキシトシン」

二度目の緊急事態宣言が出されました。先の見えない時に多くの自殺者も出ていていると聞きます。こんな時、「幸せ」とは何だろうと考えてみるのもいいかと思えます。

「幸せ」と人が感じているとき、脳内に分泌される物質として「オキシトシン」という神経伝達物質があります。「オキシトシン」が分泌されているとき、私たちは幸福感をかんじるため「幸福ホルモン」と呼ばれています。

「オキシトシン」は人間の体にさまざまな作用をもたらし、とくに人間同士がお互いに感じる「愛情」に関わっていることが、複数の研究で明らかになっています。

「情に厚い人」「情のない冷たい人」などと言いますが、オキシトシンを受ける受容体の密度によるものです。

オキシトシン受容体の密度が低い場合、感染症にかかりやすくなったり、傷が治りにくくなったりするという研究があります。

「痛い痛い飛んでいけ」とさすってあげると本当に痛みは軽くなります。オキシトシンが分泌されることで、安心感や愛情が高まり痛みの感じ方が軽くなるのです。

第二次世界大戦後のスイスで心理学者のルネ・スピッツによって行われた恐ろしい実験があります。

孤児院の新生児を対象に、食事や排泄などの日常の世話はするものの、誰も話しかけず、抱っこもせず、栄養はミルクを与えること、それを続けての結果を観察するというものでした。つまり「スキンシップ」をはじめとした「愛情」を与えないで育てると人はどうなるのかを調べたものです。

結果は衝撃的なものでした。

55人いた子どものうち27人が2歳までに亡くなり、残った中の17人があまり成長できず成人を迎える前に死んでしまいました。さらに成人後も生き続けた11人も知的水準が低かったり知的障害が見られたり体が病弱だったりしたそうです。

オキシトシンの受容体が、体組織を育てるのに重要であることが明らかになってきました。

新生児に肌ざわりの良い肌着とそうでない肌着を着させてオキシトシンと関係のある免疫グロブリンの量を測ったら肌触りの良い肌着をきせたほうが免疫グロブリンの量が増えることがわかりました。



ふつう私たちは赤ちゃんはミルクなどの栄養を与えればすくすくと育つと思っています。でも赤ちゃんは「愛情を食べて育つ」といえるのです。

以上のように子育てには「愛情」「スキンシップ」が大切であることが「オキシトシン」の研究で科学的にも証明されたようです。

今回は中野信子氏の「引き付ける脳、遠ざける脳」(プレジデントムック)から引用させて頂きました。

片野 英司