

平成23年度 広島文化学園大学公開講座「子育てと科学のキセキ」第1回

脳科学からのアドバイス 「すこやかな家庭教育のために」 —キレない子思いやりのある子に育てよう—

医師・作家

國 米 欣 明 (こくまい よしあき)

日時：平成23年11月12日 (土)

場所：広島文化学園大学 広島 長束キャンパス音楽講義室

國米 欣明氏のプロフィール

広島大学医学部医学科卒業。岡山大学医学部附属病院第一外科講師。医局長。岡山大学教育学部養護教員養成所講師。幸町記念病院名誉院長。岡山県及び岡山市社会福祉審議会副委員長歴任。 医学博士



街角の声

「今の子どもたちは怖い」・・・注意したら逆ギレして何をされるかわからない。そこで大人たちは子どもの不正行為を見てみぬふり。あえて注意する人たちもいないのが現状。今の子どもたちが悪いのは、今の社会や、学校や、家庭が悪いのではない。子どもの成育歴からみて、十数年前に問題がある。教育にはそれだけのタイムラグ（時間の遅れ）があるから。

大きな社会問題

今の社会で、子どもたちに何が起きているのか？その現状と、原因と、対策などについて考えてみる。結論から先に言えば、いわゆる「ハイリスクの子」(危険度の高い子)といわれる「すぐにキレる子」「思いやりのない子」が多くなっている。1～2歳の幼児に多く見られる。幼児の場合では、気に入らないと金切り声を張り上げて泣き叫び、噛みつく、引っかく、ものを投げつける、といった「わがまま」な態度が特徴(魔

の2歳児)。いわゆる「手のかかる子」や「扱いにくい子」の性格が強い。

「すぐにキレる子ども」たちの増加

これまで家庭内暴力、校内暴力や対教師暴力、学級崩壊あるいは無秩序教室とか、非行、傷害や殺人、たとえば、些細なことで「友だちを殺す」「誰でもよかった殺人」や「簡単に親を殺す」など様々な衝動的な事件を引き起こしている少年・少女たちの多くが、基本的にこの「すぐにキレる子ども」たち。キレる原因は「ムカついたから」「むしゃくしゃしたから」など、極めて些細なことが多い。たとえば校内暴力の発生件数は、「すぐにキレる子」の信頼できるマーカー（指標値）である。調査対象の公立小・中・高校で2008年度だけで対前年度比6,862件増（+13%）のトータル59,618件で過去最悪。内訳は高校が10,380件（-3.3%）、中学校が42,754件（+16.1%）、小学校で6,484件（+24.3%）で、全体として、この3年間で1.75倍の増加。特に小学

校での校内暴力（児童暴力）の増加が多く、低年齢化の傾向が強くなっている（2008年度文部科学省「問題行動」調査）。幼稚園児でも4%以上を示し、年々増加傾向にある（国立教育政策研究所調査）。

さらに、小・中学校での「不登校」は2009年度は126,805人で、内訳は小学生では22,652人で小学生全体の0.3%、中学生では104,153人で中学生全体の2.9%となっていて、35人に1人の割合（文部科学省2009年度学校基本調査速報）。その他、ニート（64万人）、引きこもり（推定160～320万人）など。基本的には、これらの根本原因は「すぐにキレル子ども」と同じことで「耐性」に欠けている。一方で、今では「すぐにキレル親たち」も多くなっている！

「すぐにキレル子ども」の特徴

「すぐにキレル子ども」の特徴は「感情の抑制ができず、きわめて攻撃的であり、落ち着きがなく、しかも衝動的であって、極端に自己中心的な傾向が強い」ということ。だが、この特徴が全部そろっているとは限らず、普段はおとなしそうでも些細なことで急に腹を立て、突然理不尽な攻撃的行動に出ることもあり突発的な事件になりやすい（瞬間湯沸かし器タイプ）。理由は、「むしゃくしゃした」から。

「すぐにキレル子ども」の本質

文部科学省は、2000年度の公立学校での校内暴力発生件数約3万4000件を分析した結果「すぐにキレル子どもは耐性が不足している」と発表している。耐性とは自己抑制力のことで「すぐにキレル子どもは自分の感情（情動）を抑えることが出来ない」ということ。その上多くのキレル子どもたちが次のような性格的な欠陥を合わせ持っている。「自己中心的である」「我慢や辛抱ができず忍耐力がない」「身勝手である」「相手の気持ちを理解しない」「思いやりのない」「共感能力がない」「協調性がない」「怒り、恨み、嫉妬などの感情が強い」「些細なことですぐに怒る」「暴力的である」「根気がなく集中力を欠き飽きやすい」「やる気がない」「法律や規則を守らない」「何でも他人のせいにする」「無責任」「反省しない」、などなど。

この性格的欠陥が、程度の違いがあっても幼少時からすでに普通の子ども達にもみられ、これら「教育に不向きな性格の数々」が、現在では幼稚園や学校での「教育困難」をもたらし、日本の子どもたちを劣化させている主要な原因の一つになっている。これらの子どもたちに共通したキーワードが「自己抑制力が脆弱^{ぜいじゃく}」で、「自分の感情が抑えられない」ということ。それで「すぐにキレル」状態とは、つまりは「人間の心の問題」である。

科学から見た人間の心とは？

科学的には、「人間の心」は「記憶」が基礎になっている。いわゆる「マイ・メモリー」ということ。そこで「人間の心」は多くの記憶が集まった「記憶の集合体」だということ。その人間の記憶（心）には2種類ある。1つ目は生まれながらに脳にインプットされている記憶である。これは先天的なDNA記憶であって、眠るための睡眠欲、生きるための食欲、子孫を残すための性欲など。また、次のような事もあげられる。

- ・なわばりを守る闘争衝動（fight）→人間がキレル原型
- ・強い相手から逃げる逃走衝動（flight）→引きこもりの原型。

この記憶の保管場所は「大脳辺縁系」で、衝動的な行動をとるいわゆる“動物脳”でもある。鳥類や、イヌ、サルなどの下等哺乳類の脳に相当。ここでは怒り、恨み、憎しみ、恐怖、などネガティブな感情を管理していて衝動的な行動を起こす。

2つ目は、生まれた後に学習して習得する記憶である。これは生後獲得した知識や、知性や、理性（善悪の判断力）にまつわる高尚な記憶。この記憶の保管場所は「大脳新皮質」で、熟慮した行動ができるよう理性的に考える“いわゆる人間の脳”で、人間だけが持っており、動物にはない。ここは、嬉しさ、楽しさ、悲しさ、愉快さ、幸福感、などの高尚な感情を管理している。この2つの記憶の保管場所と働く場所が違うために、その後、人間はさまざまな葛藤や、複雑な人間ドラマを生むことになる。

自己抑制力の中枢「眼窩前頭皮質」^{がんかぜんとうひしつ}

最近、自己抑制力にとって前頭前野の一部である「眼窩前頭皮質」の役割が重要なことが分かってきた（図1参照）。この「眼窩前頭皮質」が脳新皮質（人間脳）と脳辺縁系（動物脳）との間を連結する中継点になっていて、脳辺縁系の怒りとか、恨みとか嫉妬などの感情爆発を脳新皮質の理性によって抑制して、暴力的な行動に出ることのないよう自分をコントロールする重要な役割を果たしてくれている。

その重要な意味は、この脳新皮質（知性・理性の中枢）と脳辺縁系（衝動・情動の中枢）の間には、直接に連絡するシナプス（神経接合）がなく、すべてのコントロール・チャンネルは、この「眼窩前頭皮質」（自己抑制の中枢）を経由する経路しかないということである。

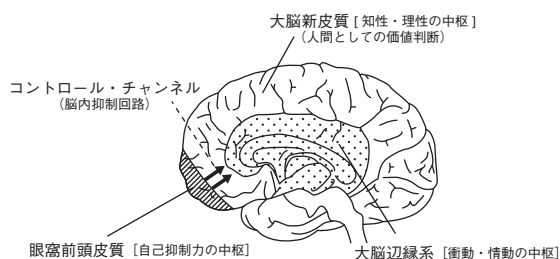


図1 眼窩前頭皮質

「眼窩前頭皮質」の働きと脆弱性

- (1) 自己抑制力（自制心）の中枢→（すぐにキレル・怒る）
- (2) 相手に感情移入できる能力→（思いやりがない・身勝手）
- (3) 相手に共感する能力→（協調性がない・無軌道で無規範）
- (4) 物事を建設的に解決する能力→（暴力的・破壊的な行動）
- (5) 顔の表情（豊かな表情・輝く瞳）→（無表情・空ろな瞳）

文部科学省がいう「すぐにキレル子は耐性が不足している」ということは、科学的に言えば「すぐにキレル子は眼窩前頭皮質が発達していないこと」（脆弱性）と同じ意味になる。

「眼窩前頭皮質」の発達の臨界期

脳の発達には、ある特殊な働きによっては「臨

界期」がある。ある時期までにほとんど発達が終わって、その時期以後はあまり発達が望めないという、その限界の時期を「臨界期」という。アメリカの研究グループが明らかにした眼窩前頭皮質の発達の臨界期は3歳まで！

この事実は、ユニセフの『2001年世界子ども白書：幼いこどものケア』にも明記されている。日本の古くからの諺「三つ子の魂百まで」は、正しかったようだ。それ以後まったく発達しないわけではないが、その速度は3歳までに比べたら微々たるものである。

「眼窩前頭皮質」の発達に必要な条件

「眼窩前頭皮質」の発達を考えるなら、その発達が盛んな3歳までの時期に、眼窩前頭皮質と脳辺縁系との間に、できるだけ多くのシナプス（神経結合）を作り上げること。それが強力なコントロール・チャンネルになって一生働いてくれる。それには2つの重要な要素が必要となる。1つは「十分な愛情」であり、もう1つは「忍耐力のトレーニング」である。これは、ともに重要な要素で、どちらを欠いても「眼窩前頭皮質」の十分な発達は望めない。「忍耐力のトレーニング」といっても、乳幼児の欲求を、「断念」しなければならない時に、きちんと「断念」させるだけである。このコントロール・チャンネルは抑制力に働く「抑制回路」なので、抑制的に作用する刺激でないとシナプスの形成の役に立たない。それが「断念」のトレーニングを利用する大きな理由である。

それゆえ、乳幼児の欲求をすべて叶えてしまっただけで「断念」のトレーニングをまったく負荷しない「欲求充足型愛情」だけでは、このシナプス形成にとっては大変不利になる。

これが現行の「子ども中心の子育て」の最大の欠陥であり「身勝手な子」になる原因ともなっている。「自己抑制力」や「思いやり」などは人間の本能ではない。生まれてから後に体得させることなのである。

2つの異なった育児法の比較検証

教育や育児期の成果を判定するには20年から30年にかかる。なぜならその判定には長期にわたる「壮大な社会実験」が必要だから。戦後日

本が経験した2つの異なる育児法の「壮大な社会実験」の成果が、互いに比較して判定できる時期に来ている。これは世界でも例を見ないことである。

まず、戦後(1945年)から1965年までの20年間をみてみよう。この時期はストイック(自己抑制的)な育児法であった。「授乳は、決められた時間おきにきちんとして、途中で泣いても与えない。抱っこも、おんぶも、なるべくしない。添い寝もしないでベッドに一人で寝かせておく方がよい。泣いてもすぐに抱き上げない。抱きぐせをつけるのはよくないことだ」と言われた。親に対しての依頼心を持たせないよう、子どもの自立を考えた育児法と言える。その結果、現在45歳～65歳ぐらいの人たちをみると、性格や行動に特段の問題はない。学校適応性はよく、また、全体としては社会的な問題となるような重大な事件の多発もなく、団塊の世代を含めて、社会への貢献度は大である。ただし、一般の犯罪はまた別の問題である。

次に、1966年から現在までの40年間をみてみると、それは「子ども中心の育児法」と言える。「お乳は、欲しがるときに欲しがるだけ与えるのがよい。抱っこも、おんぶも、添い寝も、子どもが望むだけしてあげる。乳児が泣くのは欲求の表現である。泣いたら素早く対応しないと欲求不満になり、将来、情緒不安定な子になる恐れがある」。すなわち、子どもの欲求をすべて満足させる欲求充足型子ども中心の育児法である。その結果、現在45歳未満～0歳までの人の性格は、自己中心的、身勝手に衝動的、耐性の低下、すぐにキレル、自立困難、などの欠点が目立つ。問題行動としては、家庭内暴力、校内暴力、学級崩壊、陰湿ないじめ、非行や、衝動的な殺傷事件、不登校、ニート、引きこもり、児童虐待・虐待死、などトラブルが山積・しかも年々低年齢化し増加傾向が著しく、一部の子どもでは、学校適応性や、社会適応性に重大な支障が発生して、深刻な社会問題を起こしている。

では、この育児法のどこに問題があったのだろうか？

科学的に見て、「ストイックな育児法」は、眼窩前頭皮質(自己抑制力の中枢)の発達を促す育児法であり、「子ども中心の育児法」は大脳辺

縁系(動物脳)の衝動を助長する育児法になっている。この違いが、「壮大な社会実験」の結果として現れていると考えられる。「欲求充足型」の愛情だけで自己抑制力が自然につくと単純に考えてしまったことが大きな間違い。「自己抑制力」や「思いやり」はDNAの記憶ではない！生まれてから後に、トレーニングによって学習し、記憶させなければならないことなのである。

早い時期から大人の価値観を教えよう

次には、子どもの社会性を育てることが大事である。これは「大脳新皮質」のトレーニングを意味する。それには、早い時期から「してよいこと」「してはいけないこと」また「しなければならないこと」、この正しい大人の価値判断をきちんと教える必要がある。この実際の「臨界期」は12歳ごろまで。特に3歳から6歳のころまでが大切な時期。この学齢前期の「幼稚園時代」は、単なる人生の通過駅ではない。生後から6歳までは、その子どもの一生を左右するほど重要な時期である。

「ヒトは人によって人になる」それが教育の力。

大人が価値判断を教えないで、一体子どもはどれからそれを学ぶのですか？「子どもに大人の価値観を押しつけるのはよくないことだ」——そんな幼稚な考え方をしているのは、今では世界中で日本だけ！

将来、その価値観に不都合を感じたら、子どもは自分からそれを修正するはず。それが「改革」というもの。何も価値観を持たない子が、いきなり改革を始めたら、それは無軌道な「破壊」になり「崩壊」になってしまう。何も得ることのない不毛の反逆になるだけ。

子どもの社会性の育て方

1. 「快感原則」の適用

叶えられた欲求は「快感原則」によって、その後、似たような欲求を起こし易くする傾向がある。

2. 「現実原則」の適用

阻止された欲求は「現実原則」によって、その後、似たような欲求を起こし難くする傾向がある。

好ましい欲求は叶えてやればよいし、好まし

くない欲求は毅然と阻止する。これによって子どもは「人生の初期学習」を体験する。この時に問われるのが親や教師の正しい価値観（善悪の判断力）だが、現実には、これが非常に困難な事態になっている。

国語力を高めること

現実には、問題を起こす子どもたちに共通していることは、極端に日本語の語彙（ボキャブラリー）が少ないこと。これは、警察関係者や、児童相談所の職員がみな決まって指摘していることである。実は、人間は言葉を介してしか物事を考えることができない動物。つまり言葉を使って物事を考える動物である。語彙が少ないと、脳の中でアルゴリズム（思考経路）が展開しないので、まとまった合理的・理論的な考えが出来ない。

人はよく「あいつは何を考えているのか分からない」という。しかし語彙の少ない当人は、実際何をどう考えてよいのか分からない。そこで「大脳辺縁系」の情動のおもむくままに衝動的な行動をとってしまうことになる。だから行動理由をきいても、ただ「ムカついたから」とか「むしゃくしゃしたから」と言うだけ！

言語中枢の発達の臨界期は7～8歳の頃までなので、特に3歳から6歳の学齢前期が重要な時期と言える。この時期、語彙を増やす効果的な方法としては何より「絵本の読み聞かせ」がよい。

「キレない子ども」に育てる最終目標

「キレない子ども」に育てる最終目標は、思春期（小学校高学年）までに次のEQ（心の知能指数）を、すべて身につけさせておくことである。

- (1) 自分の感情が抑制できる自制心のあること
- (2) 正しい社会性と規則を守る意思があること
- (3) 他人に迷惑をかけないこと
- (4) 相手の気持ちが理解できること
- (5) 決して暴力を振るわないこと

この5つの条件は、どの一つが欠けても極めて危険で「ハイリスクの子」になってしまう。現在荒れている子どもたちには、このうちのどれか、あるいは全てが欠けていませんか？では、

やり直しはどこまで可能だろうか？

すでに「キレる子」になった場合の対策

残念ながら日本では有効な対策がまだない。「キレる子」といった性格の問題は、カウンセリングと言った「悩みごと相談」には、基本的になじまない。現場でも扱いにくい。それは教育問題だからである。

アメリカでは「すぐにキレる子」を「キレない子」にする教育プログラムとして『セカンド・ステップ』が開発されている。幼稚園用の『セカンド・ステップ』は1回の所要時間が約30分、しかも30回で終了する膨大な教育プログラムで、3つの主要部門から構成されている。第1の部門は自分を他人に合わせる事が出来るようにする入門編。相手の気持ちを分かったうえで、感情を込めて優しく対応ができるようにするトレーニングが計画されている。

第2の部門は自己抑制力をはぐくむハイライトとなる部門。実際に、さまざまな人間関係での衝突場面が設定されており、子どもたちの衝動的、攻撃的態度を緩和させるために子どもたち自身に問題の解決方法を考えさせ、それを自由に発言させ各自に体得させる手法がとられている。

第3の部門はその実践編となっている部門である。

まず怒りの感情を実際に体験させ、それから怒りの感情を鎮める方法を教える。怒りの感情を起こさせると同時に深呼吸を3回させ、次いで5、4、3、2、1とゆっくりと数を5つ数えさせる。そして心の中で「落ち着いて、落ち着いて」と繰り返し唱えながら相手に向かう。これを何度も何度も繰り返してスキル（体験）で教える。この『セカンド・ステップ』の優れた点は、「すぐにキレる子」のどこに本質的な問題があるかを詳細に分析して、その問題解決の核心に迫るトレーニング法になっていることである。いまでは小学生用、中学生用、保護者用などの多くの教育プログラムが開発され、実用化されている。

この『セカンド・ステップ』では、プログラムを経験して時間を経てからの成績（遠隔成績）からみて、およそ半数の子どもたちが「キレな

い子」に改善されており、米国教育省も最もすぐれた対策手段として認めている。

もちろん、臨界期からみて、眼窩前頭皮質の十分な発達是最早望めない（可塑性は不完全）こともある。そこでソーシャルスキル（人間関係）を重ねる教育訓練（認知行動療法）によって、その性格的欠陥を改善させ、社会に適合できるようにするのが主な目的である。

「キレる子」たちの深刻な社会的影響

特に1980年代から過激な家庭内暴力、校内暴力、対教師暴力などを演出した「すぐにキレる子ども」たちが、いまでは成長して社会に出て生産年齢になり子育てに当たっている。「すぐにキレる子ども」たちが二世代にわたって再生産され、深刻な社会問題を起こしている。3つの事例を挙げてみよう。

1. 家庭での悲惨な「児童虐待」

「泣き止まない」「お乳を吐く」「おもらしをする」「ご飯をさっさと食べない」「ぐずぐずする」「いうことを聞かない」そんな、幼児にとっては当たり前の些細なことでキレてしまい、凄惨な虐待をして、わが子を虐待死させている親たち。かつての「すぐにキレる子」が「すぐにキレる親たち」になった姿である。

この親たちの矯正は極めて困難で、説諭程度では改善できず再犯率が極めて高い。児童虐待はこれからますます増加するはず。なぜなら、その予備軍がたくさんいるから。

2. 理不尽なモンスター・ペアレントの出現

学校や、教師に、まことに理不尽な要求を突き付け、受け入れられないと、教育現場で怒鳴り散らしたり、恐喝まがいの行為に及ぶ理不尽な親たち（モンスター・ペアレント）が2000年代になって急増した。これも「すぐにキレる子」が「すぐにキレる親」になった姿。親権者であるため手ごわい相手である。

かつて学生時代に「教師いじめ」の快感を知っているだけに執拗かつ陰湿で、ターゲットにされた教師は悲惨である。

こうしたモンスター・ペアレントも今後増え続ける予想。教師の自己防衛も必要。だが、

話し合いが出来る相手ではない。問題がこじれないうちから、弁護士などの助言が必要となる場合も多い。

3. シュガー社員の増加

入社3年以内に、新入社員の3人に1人が辞めて行く時代。その多くが「すぐにキレる子ども」の性格的な欠陥を合わせ持っているのが特徴である。こうした、身勝手さ、自己中心的で協調性のなさ、無責任さ、根気のなさ、横柄さ、口ギレ、逆ギレ、企業にとけ込まない、ちょっと叱れば翌日から無断欠勤する、すぐに辞めて行く、などの眼窩前頭皮質の機能の脆弱性による性格的欠陥は、簡単には直らない。その結果職場を転々とし、やがてはニートや、「引きこもり」になる確率が高くなる。

こうしたコミュニケーション・トラブルの多くが、性格的に「自己抑制力の脆弱性」と、「身勝手」と、「社会性の欠陥」の3大欠陥によるものである。その上「思いやり」の心もない。いずれにしても「すぐにキレる子ども」になってからの対応は、大変な労力と困難と犠牲をとまなう仕事になる。『セカンド・ステップ』によって改善されるのは約50%。半数近くは、生涯にわたり、その基本的な性格の欠陥を引きずって生きなければならなくなり、子どもにとっては大変不幸なことである。

子育ての真髄は「自己抑制力」と「社会性」を身につけ「思いやりのある」子どもに育てること。鍵は「家庭教育」と「幼児教育」にあり、その重要性を再認識する必要がある。

関心があれば、拙著『決定版・その子育ては科学的に間違っています』（河出書房新社、2010年）を参考にして欲しい。

（当日の講演資料より）

【主な著書】

- ・移植免疫学（朝倉書店）
- ・親と子の人間学（第一法規出版）
- ・よみがえれ親たち（第一法規出版）
- ・子どもたちは警告する（日本評論社）
- ・明快！子育て原論（文芸社）

- ・ その子育ては科学的に間違っています(三一書房)
- ・ 教えて！子どもの反抗期（戎光祥出版）
- ・ 決定版その子育ては科学的に間違っています（河出書房新社）