



インタビュー

わたなべひさこ  
渡辺久子氏

慶應病院小児科医。

世界乳幼児精神保健学会日本組織委員会会長。思春期やせ症、被虐待児、自閉症、PTSD（心的外傷後ストレス障害）などの子どもたちを治療的に支援している。

特集

# 問い合わせ直そう、保育の中のあたりまえのこと 「子どもは元気」がいいのか？

「問い合わせ直そう」の特集シリーズ、ご好評いただいております。二年目も引き続き「保育中のあたりまえ」について取り上げてまいりますので、よろしくお願いします。

今回のテーマは「元気」です。「子どもは元気なもの」という風潮、ないでしようか。巻頭インタビューでは、病気の子どもと深くかかわってこられた精神科医の渡辺久子先生にお話を伺います。聞き手は、臨床的子ども理解を研究してきたダーリングブル先生です。その後の「私はこう考える」コーナーでは三人の方々に「元気」論をいただきました。常識に風穴をあけたいものです。（編集委員会）

聞き手 ダーリングブル規子

（中部学院大学短期大学部幼児教育学科専任講師）

ダーリンブル　ここにちは。今日は、慶應義塾大学小児科学教室でさまざまな年齢の子どもたちを診てこられた渡辺久子先生に、まず先生が「子どもの元気」をどのように考えていらっしやるかを伺いたいと思います。

## 自然な子どもの元気

渡辺　そうですね、戦後のベビーブーム時代の私たちのほつたらかされていたあの自然な子どもの元気でしょうか。自然な子どもの元気というのは、誰かに見られている、にらまれている、期待されている、監視されているということ抜きに、子どもが自由に、その空間を安全な場所だと思い、そこが大好きな場所になる。そしてそこに集まつてくる友達、仲間をいいものだと思いながら、その子ども集団の遊びを自由に展開している時の元気さということです。

私、日本の育児について苦言を呈してしまうのですが、育児になると日本の私たち大人は、大変熱心になつてそして親御さんにもいいふうに伝えよう

と思って、それはいいこととも思うのですが、子どもたちが大人の思いや情報の先にある「これが元気な子ども」と勝手に規定したものの中に当てはめられていく、そのような元気というのはやめたほうがいいと思うんです。子どもは元気な時と元気じやない時があるから。乳児や、発達の遅れや障害や偏りのあるお子さんたち、私はそういうお子さんたちの診療が大好きだけれど、彼らは普通の子どもの発達のこま落としみたいな感じで、普通の子どもが、ばつと通過するところを、ゆっくりゆっくり通過してくれる。その子たちをよく見ていると、何か夢中に元気にやつた後、必ずしばらく、ほ一つとして、一見元気がない時間がある。その時間には何をしているかというと、余韻を楽しんでいたり、プロセスを感じたりして、ぐつと内向することによつて体験を自分のものにしようとしている。だから子どもは元気な時があれば元気じゃない時が必ずある。交互にやつていくというすごくダイナミックな展開を子どもが喜んで自然にやつっているという流れ、それが

いいんだと思います。

ダーリンブル そうですね。

渡辺 少子化で子どもたちが大事になつてきたのはいいけれど、その自然さの中での元気さ、これが本当に少ない。

## 一歳半の「NO!」は元気な証拠

渡辺 たとえば公園に行くと、一歳半の子どもに「まりちゃん、けんちゃんが欲しがつているわよ。あげたら?」という感じになる。マーラーあるいはスピツツも言つているけれど、一歳半の「NO」つまり、「いや」というのは、いわゆる本当に元気な証拠です。

子どもが自分が主体になつて生きている時にすごく典型的なのが一歳半の「NO」だとスピツツは言つた。「NO」と言つた時にそれは何かといふと、存在をかけて、私自身、僕自身が大事にしたものだから、このおもちゃと一緒に今、遊ぶのが私の元気で幸せだから絶対に嫌なんだ、と言つているんだと思う。そこに大人が「あげなさい」「一人で仲良く元

気に遊びなさい」と言つてしまつ。それは、母親が息子に対して「あなたのガールフレンドをあなたの親友に一晩貸してあげたら?」と言うくらい、すごく変な話。つまり子どもの自己存在の尊厳とか主体性とかがからめとられて、親の仕切る発達や育児にのせられているということなんだろうと思う。鈍い子は「嫌だ」と言つて終わるし、お母さんが恥かいて終わりなんだけれど、少しデリカシーの豊かな子は、やっぱりふつとなびく。それが危ない。

## 自分自身らしくじることが元気

渡辺 そういう意味では、私自身は戦後のベビーブームにいて、そしてもしかすると環境はそんなに安全じゃなかつたかもしれないけれど、近所の子どもたちと、少なくともお日様が出てる間は走りまくつて、遊びまくつて、チャンバラごっこあり……。そういうことができて、今になつてみると何て豪快な世界だったと思う。トム・ソーサーの冒険みたいな世界。つまり単純に子どもの世界だった。



▲渡辺久子氏

## 響き合いの中で育まれる

ダーリンブルーでは、いったい全体、保育者とか大人が抱いている子どもの「元気さ」というのは何なのでしょうか。

渡辺

すごく大事な視点だとと思う。結局保育者、親、あるいは私たち心の専門家は、それに基づいて子どもを語りがちだからね。でも、それは一

子どもの輝いている時間の中で、本当に遊びを見つけたり、見つけられなくて悔しがったり、うまく友達と何かやろうと思つたら大げんかになつちゃつたり。何でもいいんだけれど手応えのある体験の中で、力抜いて本当に生き生きというか、本当に出し切つていて、腹の底から悔しがつたり、笑つたり、考へているという、そういうのが元気だと思う。

ダーリンブルー 子どもが自分自身らしくいることが元気ということですね。

人ひとり違うんだと思う。一人ひとりの子ども時代の豊かな体験がその人の身体の中にあって、身体記憶として身体の奥で、ちょうど心の井戸みたいにね、それを照らしていると思う。

たとえば、私は年子の兄弟がいたために、日々朝から晩まで普通の家でごろごろしていて、そうしながら子ども同士がつつき合う。四六時中そうで私は煩わしくて、何とか逃れたいと思つたけれど、でもそれが逆に、最近スターなどが言つて、人の子は人のオーケストラの中に必然的に入つて、その音色を聞かされながらその音色に合わせてやつていくんだということだった。子ども同士のもまれるというものが、やはり目に見えないけれどすごく大事だったということなのですね。

ダーリンブルー 元気はその子ども自身の中から出てくるものもあるけれど、響き合いの中で出てくるものでもあって、それがもまれていく中で育つていいく、そんな元気さが大事だと。一方で大人の視点から

の「元気」だと、その子は一見元気に見えるけれ

ど、本当は嘘の元気になつてしまふ？

渡辺 そういうリスクが高い。決めつけることはいけないけどね。

ダーリンブル もちろんそうですね。先生はいつも思い春期の方たちを見ていらっしゃいますけれど、ある時期にそれが心の病として発現してくる。

渡辺 その時ね、親御さんたちはものすごく仰天するわけ。だつて見るからにいい子たちだから。その時にすごく興味深いのは、「あなたの幼稚園・小学校の時の思い出はどう？」と聞いたら、「全然思い出さない」と多くの子どもが答えるということ。印象に残らないということは、喜びになつていないと、可能性か、苦痛だったから閉じ込めているのかもしれない。つまり、この子は本当に遊んでいましたよと親たちが言うにもかかわらず、結局パフォーマンスとしての元気だった。だからいつもにつこり笑つて、いつも張り切つてやつて、大人主導で遊びまして、と言つたら遊んでいたけれど、楽しくなかつた。よう

## 脳の発達の原点から元気を考える

渡辺 一つね、子どもの元気と言つた時に、子ども

の脳の発達の原点からちょっと考えてみようと思う。たとえば、いよいよ子どもが自力で動きだすのは、はいはいする時。はいはいは子どもの初めてのロコ

モーション。ロコモーションという英語は車とか交通とかいろいろいわれているだけれど、厳密な小

児神経内科の定義は、自ら自分の意思・意欲で動くということ。それは御茶ノ水の駅前にある瀬川クリニックの国際的な小児神経科の瀬川昌也先生が皆に繰り返し言つてることです。乳児のロコモーションが発現するためには、その子の周りに安全な広がりが必要だけれど、最近の住宅事情ではその確保も

難しく、最初のロコモーション、つまりはいはいが最初に始まらなかつた子どもたちの中には脳の発達不全を起こして、いわゆる自閉症のような状態になつている子どももいるといいます。自閉症というのは三十年前には一万人に45人、今は千人に45人とい



われて いますが、三十年間で人間の脳がそんなに変わるものはない。となると環境要因ですね。だから瀬川先生が、脳の発達に果たす環境の役割を見直そうと言われています。生まれつきの親からの遺伝子とか、胎内のいろいろな環境要因もあるかもしれません。けれど、生まれ落ちた時に人間の脳は、半分も回路が出来て いない。三分の一くらいともいわれ、子ども自身の体験からいろいろな脳がつくられていく側面がむしろ絶大なわけです。また、室内を手前からあちらまではいはいしていく時に、子どもは、こちらの角度から見た部屋と、目標の近くで見た景色とを統合するというプロセスを同時にやっている。だから口コモーションでは、その子たちが自らの意図で動く中で、はいはいの機能が発達して脳が発達するけれど、それは単なる運動系が発達するのではなく、立体感とか物事をいろいろな角度から感じ取るダイナミックな認知力も全部発達するといわれている。それが一つ。

もう一つは、たとえばお日様が出て日があたつて

いる時に遊んで、暗くなったら寝るという一日のパターンのこと。赤ちゃんは最初の一ヶ月間は昼夜と寝て いるけれど、外の光に触発されて昼間起きて夜寝るというふうにだんだんなつてくる。昼間はアドレナリンが出て交感神経が活動し、夜は副交感神経というリズムが生まれてくる。そのような生活に赤ちゃんが順応してきたことを表す一つの指標は、四ヶ月にお昼寝と夜の寝方の区別がはつきりとしてくることなの。その識別ができない、時差ボケであつちこつち連れていかれたりした子どもたちの脳は不利な環境に陥るといわれているのね。つまり、自ら動く口コモーションの元気と、自然な太陽系の昼間活動して夜寝るリズムの中での元気ということですね。そしてその上で、太陽の下での砂と泥と水の生活と遊びがすごく大事だと思う。たとえば、私の子どもが通っていた「ぽーぽー子どもの家」という保育園では年長児たちに海辺で水遊びをする機会が与えられていました。子どもたちは波や風を相手にして、砂をわあっと走り大満足していました。生きる

底力を持つスケールの大きい子をつくりたいと思つたら、子どもが元気に、これと同じくらいのスケール

の大きい遊びを体験させる努力が大人に必要ですね。

山梨大学の体育系の教授、中村和彦さんは福島県郡山市の子どもたちが、放射線被害のため外遊びが減り苦しむ姿を見て、子どもらしい遊びを取り戻すために、一緒にやっている人です。彼はオリンピックの金メダリストの子ども時代の遊びを全部聞いてまわった。その調査の結果、一人としておけいこ事に行つていない。皆ただただ遊んでいる。夢中になつて遊んでいる。その子ども時代に遊びの中で培つた意欲が、試合の中で金メダルの獲得につながつているのです。彼らは、最後はやっぱり自分が喜びとすることを自らやるんだという本物の意欲で、夢中に遊んだ時と同じ情熱でやり切つてゐるのです。そういう生き方今までつながる子どもの元氣であり遊びであるという事実を掘り起こして、深い遊び論を展開する必要があると思う。子どもの元氣に関するちゃんとしたアカデミックな保育論というのを、も

う一度展開する必要があると思うのね。

## 子どもの気質

ダーリンプル 先ほどからの子

どもたちの姿を聞いていて、私の息子の姿を思い出しながら心が痛くなりました。たとえば、夏休み、彼の友達親子皆で近所の公園の浅いプールみたいな所に行こうということになつて、息子は、仲間だから行つてもいいけどと言いながら私と出かける。友達は本当にうれしそうに、ぱつと全部脱いで水着に着替えて、水鉄砲なんか持つて走るわけです。ところがうちの息子は……。

渡辺 息子さん何歳？

ダーリンプル 今は六歳ですけど、四歳からずっとそんな感じなんですが、そこに行つて「僕、入るのやつぱりやめようかな」と。「ちょっと他の人たちもいるから僕は嫌なんだ」と言って、ずっと午前中は私たち大人と一緒に座つてゐるわけです。そのうち



▲ダーリンプル親子氏

「やつぱり僕も入ろうかな」と言うころは、皆は飽きてきて、あがつたりするころなわけですよ。

私からすると、水を見た瞬間わあ入りたいというほうが子どもらしくて元気がいいという感じがあつて。

渡辺 それは先生とその子たちが似ているからよ。先生、ぱっと飛び上がつちやうでしょ。

ダーリンブル 私、そうですね。

渡辺 私は息子さんのほうなのよ。スロー・トゥ・ウォームアップ。子どもには気質がある。有名なステラ・チエスのね、イージーチャイルド、デイフィカルトチャイルド、スロー・トゥ・ウォームアップ・チャイルド。スロー・トゥ・ウォームアップ・チャイルドは日本だと大人のひんしゅくを買うのよね。お母さんがいら立つ時に本当に不幸が始まるの。でもこのタイプの子どもは実はじっくり型で、すごく大物になるかもしれない。彼らを見ていると、本当にデリカシーが豊か。ものすごく興味があつた時によく見てはいるけれど、決して自分からは動かない。でも誰もいないとこに置くと、それはつまり自分

の主体性がはつきりしている時に、ぱあっと遊ぶ。

ダーリンブル 自分の中に、子どもというのはとか、子どもの元気というものが画一的にあつたんだと今、感じています。改めて、先生が一番初めに言われていた、一人ひとり違うのよという部分がすごく大事だと思います。元気という言葉は、健康でエネルギーがいっぱいあつて活動的で、というイメージがちよつとあるだけれど、でもそうじやなくて息子みたいに、じっくりゆつくりだけど熟成させているというのも、元気と言つていいんですか。

渡辺 もちろんそう。自分から動いているということが大事だと思うのね。

## お母さんたちへのメッセージ

編集部

最後に、今不安で仕方がないで子どもを外に出したくないお母さんたちに何かメッセージをお願いします。

渡辺 育児で一番子どもが困るのは、お母さんが不安な時です。お母さんが不安な時というのは、子ど

もは生きた心地がしなくて遊べなくなつてしまふ。遊べないと脳が発達しない。心は絶対に成長しない。だから育児不安を取り除くというのは、一番大事な育児の原則です。今回の放射能被害に関係するさまざまな動きは、お母さんの不安をあおったんですね。私が若いお母さんの母親教室とかではつきり言うのは、どんな子どもが産まれてもみんなで支え合つて育てれば絶対に大丈夫、ということ。お母さんが不安になるのはわが子への愛情からなのであたりまえだから、もし障害のある子が産まれても、子どもがないところで思い切り泣いていいのよ。すつきりするまで泣きましょとお伝えします。どのお母さんもやがて静かな底力がわき、素晴らしい成熟されます。不安はタブーなんですね、育児には。

編集部 不安は一番ダメだということがわかれれば効果がありますか？

渡辺 郡山市にジョイ・オソフトスキーという人が来て、彼女はニューオーリンズでカトリーナ台風で被災しているんですが、その時にまず一番にやつたこ

とは、異常な事態の中に、ニューノーマルという新しいノーマルな空間を一か所つくるということをしました。たまたま郡山で私たちもそれをやつてきました。私たちが三月二十一日に郡山に行つた時、そこではボランティア三〇〇人がいて絵本の読み聞かせを今までやり続けて楽しんでいたと聞いたんです。それなら、絵本の読み聞かせをやろうとなつた。郡山で小児科をしている菊地信太郎先生が、この間のFOUR WINDS大会で言つていたんだけれども、どんな不安の中でも子どもを幸せにしたいんだつたら、大人は子どもを安心させるあらゆる努力をしなければいけないと言いました。だからお母さん、くれぐれも不安である時は誰かと話しましょう。不安な時には不安を調節しましよう。不安がゼロになるのは無理であつてもまあまあ、鏡で見てにつこり笑つているからいいかなとかね。

ダーリングブル それではこんなところで。先生、貴重なお話を本当にありがとうございました。

（平成二十三年十一月二十二日）