***令和元年9月号園だより***

***戦隊物のテレビー子どもに良い影響？悪い影響？***

**平均的な子どもが高校を卒業するまでテレビを15,000時間観るのに対し、教室で過ごす時間は11,000時間といわれています。**

**最近の研究では、テレビの暴力的な番組を視聴することで、多くの子どもたちが攻撃的な行動をとりやすくなることが示されています。例えば、パワーレンジャーというテレビ番組を観た7歳児は、観なかった7歳児よりも7倍もの攻撃的な行動を示したという研究報告があります。**

**又、青年期を対象にした研究では、暴力番組の視聴の多さが、他の人への実際の暴力行為の増加と関連していることが示されています。暴力行為の原因には他にも要因がありますが、心理学からの見解としては、カリフォルニア大学のドナースタイン教授の「この問題に関する研究者の99％は、テレビの暴力シーンと実際の暴力行動の間には何らかの関係があるという結論に異論がないだろう」が、最も妥当なものであるといえます。**

**このことを心理学者であるバンデューラは、テレビやアニメなどを観ることにより直接、間接を問わず観察することで、その行為を学習すると述べています。**

**主人公がヒーローであれば、その暴力的な行為は代理強化され、その行動を学習し、さらに称賛されると暴力的な行動に間接的な報酬があると学習して強化されてしまいます。さらに、古典的条件付けは何度も試行する必要があるのに対して、この観察学習はそれが必要なく、一度見ることにより観察学習が成立し、行動が攻撃的なものになってしまう訳です。さらに、暴力的な影響は脳の深い所にも影響を及ぼします。こうしたことを考えると子どもがどんなテレビ番組を観るかは非常に大切であることがわかりますね。（心理臨床の基礎：小野けい子、心理学概論：森津太子、向田久美子著より抜粋・要約）**

基本的信頼感のテーマ

エリック・エリクソンのライフサイクル論によれば0～1歳児の発達課題は「基本的信頼」であると述べています。

「基本的信頼感」は人生の最も早期のテーマであり特に重要です。これが不十分な場合、ライフサイクル上いずれかの時期においても問題が繰り返し現れてきます。

精神分析家のボウルビーも「愛着」は、人間の一生を通して継続的に影響を与えるものと考えていました。

例えば小学校低学年の不登校について考えてみましょう。

不登校の原因については「分離不安型」が多くみられます。

この「分離不安型」とは、保育園でも同様なのですが、登園の際母親の護りを離れて独りとなると同時に、同時代の子どもたちとの関係に参入していくことになるため、お腹が痛いとか、泣いてぐずったりします。しかし、最初は母親が傍らにいないと安心できないのですが、しかしいったんクラスの中に入ると、後は意外と平気で他の子どもたちと元気に遊んだりしながら過ごしている、というタイプです。

原因としてどんな点が考えられるのでしょうか？

他者や世界に対して十分な基本的信頼感が持てておらず、安心感が内在化されていない（心の中に根付いていない）ために、潜在的に不安な状態にあり、心理的な安全基地としての親の元を離れることができなくて、十分に保護された感覚を持てていないことによります。

虐待など親の子どもに対する不適切な関わりが、基本的信頼感に大きな課題を抱える場合もあります。

（思春期・青年期の心理臨床　大山泰宏）

「ＡＢＡ」って何？（2020年7月号園だより）

「ＡＢＡ」とは米国の心理学者スキナーが創始した応用行動分析学のことで、人間の行動を個人と環境の相互作用の枠組みで分析し、問題の解決に応用していく理論と実践の体系です。応用行動分析の手法は、教育、医療、福祉など幅広く応用され、現場での実践と研究が進められています。

例えば、子どもがぐずったりスーパーの通路で寝そべって駄々をこねるとしたらどうしますか？お菓子を買ってあげてご機嫌をとりますか？しかしそこには、駄々をこねるとお母さんにかまってもらえてお菓子がもらえるという「後続事象」との結びつきができてしまいます。かまってもらいたい欲求があればますます駄々をこねることになります。お利口さんにしていると、お母さんにかまってもらったりお菓子をもらうことができないので、その行動は次第に消去され、「わがままを言う」という行動が強化されていくことになります。

こうした場合は、その行動と後続事象との繋がりをほどくことから始めましょう。

駄々をこねてもお母さんはお菓子をあげてご機嫌をとるような応答をしないことを対応の基本とすることができます。適応的な行動（自らの感情を制御しようとする動き）があったら、それを褒めて強化することを基本とします。普段、子どもが適応的な行動をしているときこそ、子どもは自分を制御しているので、子どもに積極的にかかわり褒めていくことが大切です。**（思春期・青年期の心理臨床　大山泰宏）**

**発達障がい？（2019年12月号園だより）**

発達障がいの発現率は小中学生で6.5％という調査があります。（当園の規模では1人強となります。）では、発達障がいにはどんなものがありますか？

三大発達障がい：①学習症（LD）②注意欠如多動症（ADHD）③自閉スペクトラム症（ASD）

（現在「障害」は「症」又は「障がい」に変更。「アスペルガー」「拒食症」「性同一性障害」などの用語は使用されなくなりました。DSM-5アメリカ精神医学会診断基準）

発達障がいとは？：先天的な脳の機能障がいで、生まれつきの特性・個性です。残念ながら大人になって治ることはありませんが、早期に対応すれば、症状を抑えることができます。勿論、親のしつけとは関係はありません。

1. 学習症（LD）：限局性学習障がい（SLD）とも言われ、学習・学業的技能の使用に困難があり、6か月症状が持続するものを言います。全般的に知的発達に遅れはありません。

「読字障がい」「書字障がい」「算数障がい」がありますが、「視聴覚障がい」はありません。（見え方がかなり異なり、まるで魚眼レンズで見ているかのよう・・・）

その中でも特に「読み」「書き」に限定したものをディスレクシア（発達性読み書き障がい）と言います。文字が読めないのではなく、読むのが極端に遅く、読むだけで疲れ切ってしまい、意味を把握する段階まで至らない状況があります。（続きは1月号で・・・・）

**発達障がい（12月号からのつづき）：自閉スペクトラム症（ASD）－（旧アスペルガーを含む。自閉症スペクトラム）2020年1月号園だより**

**ASDは先天的な脳の機能障がいです。特徴としては、対人関係を築くことができない、空気が読めないなどのコミュニケーション障害、光が痛いなどの感覚過敏、限定された反復的な様式（こだわり）、他人の傷つくことを平気で言う、目線を合わせるのが苦手、特定の分野の知識が優れている、言葉の例えや比喩、含みのある言葉が分からず言葉通り受け止めてしまうというものがあります**

**この他にも圧倒的に男性に多く、自閉スペクトラム症の10％が併発するといわれている、サヴァン症候群というものもあります。**

**重度の障がいを持っているものの、ごく限られた特定の分野において突出した能力を発揮する症状のことを言います。1989年ダスティホフマンが演じた「レインマン」という映画を思い起こされる方もおられるでしょう。主人公のレイモンドは実在の人物で、電話帳などのアトランダムな膨大な情報を瞬時に脳にインプットし、いつでも取り出せる能力があり、9000冊を超える歴史書などの書籍の情報を正確に記憶し、いつでも暗唱できる能力があるといわれています。人間の造りというものは不思議ですね。**

**有名な人の中にも発達障がいの人が多くいます。**

**ディスレクシア：ディズニー、スティーブン・スピルバーグ、トム・クルーズ、キアヌ・リーブス、レオナルド・ダ・ヴィンチ、アインシュタイン、エジソン・・・この他にも**

**スティーブ・ジョブズ（ADHD）、ビル・ゲイツ（ASD）、ジョン・F・ケネディ（ADHD）、モーツァルト（ADHD）、坂本龍馬（ADHD）、織田信長（ADHD）**

**などの多くの人がいます。**

**発達障害は親のしつけとは関係はなく、脳の機能障害であり、早期に対応すれば症状を抑えることができることを理解しておきましょう。**

**愛着理論（アタッチメント）？？**

児童精神分析学者ボウルビィは「乳児が、強い不安や恐れを感じると、特定の人に近づき維持しようとする」心の働きをアタッチメントと呼んでいます。又、適切な養育をしてもらえれば、結果的に不快や不安が減り，快や安心感が増し、この繰り返しが多い親や養育者がアタッチメントの対象となります。こうした機能を心理学者エインスワースは安全基地と呼んでいます。

エインスワースはアタッチメントが養育者がどのような養育行動をとるかによって個人差が生まれることを把握するためにストレンジ・シチュエーション（SSP）を考案しました。このSSP手続きとは、見慣れない場所で親子を分離させ（母子分離）、見知らぬ人と会い、親と再開するというマイルドなものです。この養育者との分離場面と再開場面に顕著に見られる個人差は現在ではA~D型タイプに分けられています。

A型（回避型）

分離場面では泣いたり混乱を示すことはほとんどない。再会場面では嬉しそうな態度を示さず、親から目をそらせたり、親を避けようとする。

親の特徴

子供の働きかけに拒否的。子どもに微笑んだり、身体接触が少ない。子どもの行動を強く規制しようとする。

B型（安定型）

分離場面では、ぐずったり、泣いたり多少の混乱はあるが、再会場面では積極的に身体接触を求め、嬉しそうに親を迎え入れる。

親の特徴：

子供の欲求や状態の変化に敏感。子どもとの相互作用が調和的。遊びや身体的接触も子どもに適した快適さである。

C型（アンビヴァレント型）

分離場面では強い不安や、泣き、混乱を示す。再会場面では積極的に身体接触を求めるが、親に対する強い怒りを示し、親を叩いたり、抱くとのけぞったりする。

親の特徴：

子供の信号に応答性、感受性が相対的に低い。

親の気分次第で、応答がずれたり、一貫性を欠くことが多い。

D型（無秩序、無方向性）

近接と回避という矛盾した行動が同時に起こる。不自然でぎこちない。行動や行動方略に一貫性がない。

親の特徴

抑うつ傾向が高かったり、精神的に極度に不安定だったり、子どもを虐待したりする。

（発達心理学概論　向田久美子）

**子供の食の学習～好き嫌いを直す？（2019年8月号園だより）**

**「新奇性恐怖」を基本に考えましょう。**

**新奇な食べ物を警戒し、なじみのある物を好む傾向のことですが、新奇性恐怖から抜け出すためには、味覚の学習が大切です。これは*家庭の役割*といえます。**

**できるだけ多くの食べ物に触れさせ、食事は家族一緒に、楽しく「美味しいね」と一緒に食事をとりながら、親が食べる姿を見せることです。又、食べなれた調理方法や調理に工夫を凝らして提供することも大切です。**

**実験では、食べたことのないチーズと果物を、3週間かけて何度も試食させることにより、より多く試食した食べ物を嗜好することが明らかになっています。新奇な食べ物を実際に食べる経験こそが子どもにとって大切なのです。**

**別の実験からも、連続摂取し続けると食べる量は増加し、その効果は類似した食べ物にも一般化することが確認されています。つまり、親が忍耐強く食べ続けさせることが重要であり、一つの食べ物になれることができれば、似た食べ物も受けつけることができるということなのです。**

**別の実験では、母乳には食べた食物のにおいが2時間ほどで届くことを利用し、妊娠中から5か月くらいまで人参ジュースを飲み続けた母親の子供は、大きくなってから人参のにおいのするシリアルを多く食べるようになったことが報告されています。長期間にわたる学習効果なのでしょう。こうした効果を利用することにより、好き嫌いを直すことも考えられるかもしれませんね。（乳幼児心理学　山口真美）**

マシュマロ・テストってな～に？（2019年7月号園だより）

**1960~70年代に行われた、幼児期の自己抑制の能力テストです。**

**「マシュマロを一定時間食べるのを我慢すれば、ご褒美にもう1個もらえる」という内容です。**

**これで何がわかるの？**

**実際に我慢できた子供は、その後学業でも高い成績を得ることができました。**

**なぜ？**

**我慢ができた子どもは、自分なりに工夫して、自己の衝動や感情をコントロールし、誘惑を回避するための戦略を立てるからです。**

**教訓：**

**子供が一人でできることでも、すぐに手を貸してしまったり、子どもの欲しがるものを何でも買い与え、我慢しなくてもよい環境に子どもを置いてしまうと、欲求不満耐性が身に付きません。その結果、自分の気に入らないことがあると、すぐに暴力によって解決しようとしたり、逆にちょっとでも辛いことがあると、すぐにあきらめたりする子供になってしまう可能性があります。勿論、過剰な欲求不満を子どもに強いて、長期にわたってストレスの高い状態に子どもを置くと学習性無力感を生むことになるので、適度な欲求不満を見極めていくことが重要ですね。**

**（発達心理学概論：向田久美子からの引用）**