

心がへトへトなあなたのための オックスフォード式マインドフルネス

《刊行記念 WEB公開特別篇》

ルビー・ワックス 著
上原裕美子 訳

※本公開データの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。

【編集部より】

今回、『心がヘトヘトなあなたのためのオックスフォード式マインドフルネス』が刊行されるのに合わせて、本書未収録の、原書『*A Mindfulness Guide for the FRAZZLED*』の第7章「Mindfulness for Parents, Babies and Children」および第8章「Mindfulness for Older Kids and Teenagers」を特別篇として無料公開します。

赤ちゃんから思春期を迎える10代まで、子どもをもつ親御さんにとって、役に立つ科学的に正しいマインドフルネスが紹介されていますので、ぜひご覧ください。

【訳者より】

著者のルビー・ワックスは、自身がうつ病になったことをきっかけにマインドフルネス認知療法を学びました。本編では、瞑想めいそうやストレッチを通じて身体感覚に耳を澄ますことで、現代のストレス社会で心を落ち着かせる方法を紹介しています。幼い頃に母との関係に苦しんだ彼女は、子育て中の不安や焦りを解消するためにも、子どもの心を理解するためにも、マインドフルネスが役立つと考えています。著者自身の目線から書かれているため、特別篇はもっぱら女性（母親）を想定した内容になっていますが、マインドフルネスは男女どちらかに限定するものではありませんので、多くの方に読んでいただければ幸いです。脳のはたらきやマインドフルネスのエクササイズについて、詳細は本編で説明しています。

特別篇
第1章

小さな子と親のためのマインドフルネス

《親と子のマインドフルネス（幼児・児童の場合）》

あなたに小さなお子さんがいるなら、今、こう思っているかもしれません。

「マインドフルネスは結構だけど、どう利用すればいいの？ 子育てしながらエクササイズなんかできるわけじゃないじゃない。自分がシャワー浴びる時間だって確保できないのに。子どもがいてマインドフルネスなんか可能なの？」

今から紹介するモデルコースは非現実的かもしれないけど、とりあえず読んでみてください。おもしろがってもらえるなら、それはそれでいいと思います。

●親子のマインドフルな一日

朝7時半

子どもを起こします。やさしく、時間に余裕をもって、朝の支度がバタバタしないように。声はソフトに、おだやかに（私は毎朝ねぼすけだったので、母に金切り声で名前を呼ばれ、まるで空襲警報で起こされる感じでした）。

8時

朝食。トーストや目玉焼きやシリアルの味を描写させてみましょう。

「^か噛んだときにどんな感覚がするかな？」

「口の中にある食べ物はどうな感じ？」

食事以外でも、**毎朝する行動のひとつを選んで、あれこれ考えずにその動作を味わってみよう水を向けてみてください。**手を洗う、靴下を履く、ペットのワンコをなでる……。いつも新鮮に思えるように、毎日違う動作を選ばせてもOKです。

8時半

学校へ送る途中、「見つけたものなーんだ？」の遊び（※訳注 対象の名前を言わず、ヒントを出して、自分が何に注目しているか当てさせるゲーム）をすることもあるかもしれませんが、これを「聞こえてるものなーんだ？」でやってみましょう。何かに意図的に注意を払うエクササイズです。匂いでもOK。ふだん意識して使わない微妙な感覚に集中してみることが、マインドフルネスの体験になります。

9時

授業の始まり。運がよければ、最近は学校がマインドフルネスの時間を取り入れているかもしれません（特別篇第2章を参照）。

16時

帰宅後に楽しむクイズとして、あらかじめお題を出しておきます。「休み時間に、雲は何個見えるかな?」「全体集会で、紫色の服を着てる人は何人いるかな?」「今日は何人の先生の実顔を見た?」など。何か注意を向けるテーマを決めておいて、帰ってから報告を聞きます。親は子どもが話すことに好奇心を見せて、「もっとくわしく教えて」と促してみましょう。

19時

夕食の場は、議題を決めず、子ども本人が話したいことを気軽に口に出せる機会にしましょう。**親は好奇心と関心を示すこと。でも根掘り葉掘り詮索せんさくしないこと。**心配事があつたり疲れたりしてるなら、子どもにそう説明してください。親の疲れた反応を、子どもが自分に対するものだと思わないように、そして、親にも感情があることを理解するように（あなたもときどきヒステリックに叱しかりつけることがあるでしょうから）。子ども本人の機嫌は、そのままにさせておきましょう。理由を言えと無理強いされずとも、自分から気持ちを話せるように。

20時

おやすみの時間。ベッドで読み聞かせる本に挿絵があるなら、それを見て、「この子たちは、ほんとは何を考えてると思う？」と聞いてみましょう。**正解はないので、思いつくままに。表面に見えてこないものを感じとる練習です。**テレビの音を消して同じことをしてもいいのですが、テレビの音消しはいやがるでしょうから、ほどほどに。

●自分を責めない育児のために

思うようにいかない育児に苦しみ、自分の遺伝子のせいだと思ってどうしようもない気持ちになる時があると思います。発育のどの程度が先天的なもので、どの程度が後天的なのか、1960年代から熱い議論が交わされていますが、厳密な判断はついていません。最近では50対50くらいと言われています。つまり、親の遺伝子で子どもの運命が決まる確率はせいぜい50%。遺伝子情報は子どもが持つトランプのカードになるだけで、カードの使い方次第で決まってるわけじゃありません。

脳細胞が遺伝でプリ・インストールされたとしても、プログラムを動かすにはその後の入力情報が必要です。親が赤ん坊を抱き上げ、笑いかけたり、しかめっ面をしたり、歌を歌って聞かせたり、「ブー！」と声をかけたりする行為が、脳の回路にダイレクトにはたらきかけます。その後に出会う文化、環境、人間関係も大きな影響をおよぼしますが、極端に言えば、**幼い頃のふれあい**が**子どもの人格形成を左右するのです**。

だから、親になったら知っておいてほしい大事なルールが2つあります。今から紹介するルールを参考にしてください。

ルール① 自分を知るべし

よい親になりたいなら、まず自分自身のことを知らなくては。

自分自身を知ろうとしない親は、知らず知らずのうちに、それまでの人生経験に引きずられた子育てをしているかもしれません。自分の欠点を投影したり、子どもを自分のコピーのように見て不出来を責めたり、もしくは思いどおりに育てられると決めつけて生後3カ月から英才教育を始めたり……。

子どもとのかかわり方は、親自身の親とのかかわり方の影響を受けています。あなたが子どもの脳に刷り込みをしているように、あなたの親も、あなたの脳に刷り込みをしました。鏡を見てみてください。「きみの母親と父親が、きみの人生を台無しにした」と、20世紀のイギリスの詩人フィリップ・ラーキンは言っています。子どもの頭は降ったばかりの雪のようなものなのに、大人は巨大な長靴でずかずか歩き回り、足跡を残してしまうのです。しかも、あなたの親があなたに荷物をしよわせたように、彼らも自分の親に荷物をしよわされました。私たちの祖先がサルだった頃から、それがずっと続いてきたのです。

こんな先祖代々の「欠点リレー」から脱したいなら、するべきことはひとつ。自分が不完全な人間であることを自覚して、それを意識していることです。

たくさんの思いやりと、そこそこの遺伝子と、思考の仕組みに関する多少の知識が親にあるのなら、子どもはきっと大丈夫。わが子が喉もやぶれんばかりに泣き叫んでいるときに、親が「今この瞬間」に浸っているのは難しいでしょうけど、**癩癩を起す子に対するとっさの苛立ち**は、**実は親自身に根っこがあるのかもしれない**。幼い頃に感じた痛みを思い出しているのかも。まだ癒えていない傷のせいで、苛立ちが余計にふくらんでいることに「気づく」——それが重要なポイントなのです。

正直言って、いつでも正しく健全に生きていくなんて、誰だって無理だと思います。でも挽回の方法はあるものですし、遅すぎることはありません。育児を考えるにあたり、子ども時代を振り返ってつらい体験ばかりがよみがえってきてしまうなら、親自身がカウンセリングを受けてみるのが助けになるかもしれません。

ルール② 子どもは自分の延長線じゃない

赤ちゃんの頭がなんとも言えないほっこりした匂いがある理由は、ギャン泣きにキレた親がわが子をトイレに流したりしないよう、愛着を感じるために神様が加えた工夫だったのかも知れません。でも、生まれたばかりの特有の匂いは、だんだん薄れてきます。そうなっても親が関心を失わないように、今度は赤ちゃんを自分自身のコピーと感じる心が生まれるの

ではないでしょうか。だからついつい、水面に映るわが姿をほればれ眺めるナルキツソスミ
たいな目で、ベビーベッドをのぞき込むのです。

ところがその後、唐突に、**子どもは自分自身ではないと気づかされるときがやってきます。**
こっちが考えもしない奇行をしたり、同じことを延々と繰り返したり。あなたが目に入れて
も痛くないと思っていた赤ん坊は、やがて恐ろしい暴君になって、騒いだり、自分勝手に動
き回ったりするようになります。

この時点で、あなたにはふたつの選択肢が生じています——自分のコピーではないひとり
の人間が誕生したことを万歳三唱で祝うのか。それとも、木槌きづを振り上げてその粘土人形を
叩たたきつぶし、自分とまったく同じ形にこね直すか。

わが子が生まれると、人はまず「この子は父親にそっくりだ」と思う傾向があるそうです
(つぶしたブルーンみたいな顔が「父親に似てる」と思える理由は、父親が子どもを捨てて
どこかへ行かないようにするための、生物学的な作戦です)。

それから、ちょっとした特徴を根拠に、将来は天才数学者になりそうだとか、テニスのス
ター選手になりそうだとか、思い込みます。本当は生まれた直後こそ赤ちゃんをありのまま
で見るべきなのに(自分が投影した姿を見るのではなく)、ヒトという種を存続させるため
の本能として、ピンクやブルーの毛布でくるまれた物体をポイツと捨てることのないよう、

それが夢と希望のかたまりであると見るのです。この物体は次なる「わたし」であり、自分の遺伝子を未来へ運ぶ存在。つまり、親が子を特別視するのは、ありていに言ってしまうと、それが自分にとって得なことだからなのです。

幼い頃、脚の手術をしてベッド生活をしていた時期がありました。シカゴは沸騰しそうな暑さで、虫も溶けそうだったのに、いくらお願いしても母はエアコンをつけてくれませんでした。エアコンなんてお金のムダ、風が通れば大丈夫でしょ、と。

私は何度も頼みました。脚は包帯でぐるぐる巻きだったので、自分で立ち上がってつけないで行くわけにはいかなかったからです。とうとう母は壁際に行き、指でエアコンのスイッチを押す仕草をしました。そう、仕草だけ。エアコンには近づきませず、さもエアコンがついたかのように、口で「ブーーーーー」と言いはじめたのです。私にはどうせわからないと思ってるみたいだ。

私は今でも、あの声が聞こえてくる気がして、夜中にまったく眠れなくなることがあります。

母が愛していたのは遺伝子的な子どもとしての私であって、私個人ではありませんでした。しかも、母は美しかったのに、その複製であるはずの私はビーバーみたいな出っ歯。

私が違う人格であることも理解してもらえず、いつも叱られてばかりでした。

当時は知りませんが、私の母は極度の強迫神経症だったのです。私がまだ寝ていてもベッドメイクをせずにいられない人でしたし、私がフルーツを食べるときはあごの下にずっとナプキンを押しつけていました。私の下着はかならずきっちり古い順で並べて収納し、自分の膝と肘にスポンジをゆわえつけて、四つん這いになって床の汚れを追いかけて回していました。

母と違う性質、習慣、考えをもつことは許されませんでした。たぶん、彼女には子どもではなく腹話術人形を与えておくべきだったんだと思います。そのほうが面倒はなかったでしょう。

子どもに自分または何かを投影せず、そのままの姿で見て、愛情を注ぎ、本人の好みや性癖を尊重するよう（迷惑行為でない限りは）、どうか努力してみてください。頭ごなしの批判は必要ありません。大人になるにつれ、他人から批判される機会はいくらでもあるのですから。マインドフルネスの実践を通じて、子どもの気持ちを感じとろうとする親でいられるならば、その共感が子どもを守ります。将来、理不尽な批判や攻撃を受けたときにも、折れない心をもてるようになるからです。

私の両親は本当の意味で私を認めてはいませんでした。私がかわいくて元気な赤ちゃんだった頃は愛してくれましたが、言葉を喋るようになってからは、そんな蜜月はおしまい。だから私は、人生の大半を、そのままの私を気に入ってくれる人を探して必死になっているのだと思います。

夫のエドの生い立ちは、私とはまったく正反対。おとぎ話に出てくるしあわせな家族そのものなんです。あの義両親がいたから彼と結婚したと言ってもいいかも。どんなことにも動じない人たちで、お義母さんは昼でも夜でもスコーンを焼き、家族が使う枕はかならずフワフワに整え、朝はいつも先に起きてお茶を淹れて待っていました。そんな家に私が嫁ぐなんて想像できません？ 小説『オリバー・ツイスト』の主人公が、孤児として何年もひどい仕打ちを受けつづけた末に、最後にようやくしあわせな家庭のあたふたかな暖炉にたどりついたみたいなの、そんな感じでした。

私は子ども頃から、「母親がどんな人か」という基準で友達を選ぶ傾向がありました。多かったのは、ユダヤ系のあつたかなふとつちよ母さん。料理して家族に食べさせるために生きてるタイプです。友達のうちの子になれたらいいのに、とよく思ったものでした。迷子の猫みたいに、その家の飼い猫のエサやり時間にふらっとまぎれ込んで、「しっし

っ！」なんて言われずに居着く感じで。

実際、そういうお母さんたちは、私がうるちよろしても咎めたりしませんでした。すごく愛情深くて、私の家なら悪いことだとされるような生活のコツもいろいろ知っていました。うちの冷蔵庫に入っているのは、タバコと、いつ買ったかわからない古いコールスロ―だけだったので、私はよく友達の家冷蔵庫に張りついて、新鮮な野菜や手作りの食べ物をしげしげ眺めていました。何も言われませんでした。そんなお母さんたちにハグしてもらって、シナモンクッキーの匂いとおっきなおっぱいで窒息しそうになるのが、ほんとに大好きでした。



幼い子がいる親のマインドフル・エクササイズ

① 気づく

目の前にいる子どもの態度に何か言いたくなるときや、親自身がキレそうになったときは、そのことに気づいてください（これができるだけでも勲章を75個もらってもいいくらい！）。ネガティブな思考で頭がいっぱいなら、そのまま子どもと会話を続けず、何か言い訳して別の部屋に移動してみましょう。座って、1分間のマインドフルネスをやってみます（抗うつ

剤やウォッカに頼るのは後回し)。頭の中の嵐が落ち着いてきたら、子どものところに戻ります。本当はまだどこかへ逃げ出したい気分かもしれませんが、とにかく落ち着かなければ**自分の問題は解決できませんし、子どもの問題も解決できない**からです。

② ラベルをつける

子どもと一緒にいるときに（子どもじゃなくても、誰とでも）、激しい怒りや不安やイライラが込み上げてくるのを感じたら、**今感じている気持ちに「ラベルをつける」という作業をしてみてください**。頭の中だけでもいいし、紙に書き出してもいいので、その気持ちにひとつの言葉で名前をつけます。

怒りで脳内にコルチゾール（※訳注 神経伝達物質の一種で、ストレスを受けると分泌量が増える。コルチゾールは分泌が増えることで睡眠不足や記憶を司る脳の部位「海馬」の萎縮を招く）があふれているときでも、怒る理由を言葉にまとめる作業をしていると、怒り自体のリフレインはいつたん停止します。原始的な反応に流されず、高度で思慮深い前頭前皮質（※訳注 知性や創造性、認知の重要な機能を司る小さなアーモンド状の神経細胞の集まり）を働かせるうちに、気持ちは弱まっていくでしょう。扁桃体（※訳注 脳の一部分で、情動を司る小さなアーモンド状の神経細胞の集まり）の緊急警報を鎮める効果的な方法です。「**名前はつけて、いちゃもんはつけない**」と覚えてください（マインドフルネスと脳のはたらきについては、本書『心がヘトヘトなあなたのためのオックスフォード式マインドフルネス』の第3章を参照）。

③ ボディスキャンする

子どもと接しているときに、心のスポットライトを順々に当てていくイメージで、自分の身体からだの緊張している部分を探してみてください。姿勢やボディランゲージには、思考の状態がにじみ出るものです。人のコミュニケーションの85%は言語ではなくボディランゲージで行なわれています。爬虫類はちゅうるいモード（※訳注「脳の三段階層説」でいう、原始的な爬虫類脳（Ⅱ脳幹）が優勢な状態）で反応していかどうかチェックしましょう。もしそんな状態になったら、おそらく間違いなく、子どももあなたと同じように反応します。子どもは衝動的で感情で動く存在なので、親の不機嫌な態度を見たままに取り込んでしまっても、それを責めることはできません。衝動を抑える前頭前皮質をしっかりと発達させるのは親の役目です（爬虫類モードについての詳細は本書第3章を参照）。

④ 自分に置き換えて考える

子どもがひどくイライラしていたり、怒ったり悲しんだりしているときは、親が子どもの気持ちきもちを想像して、言葉でそれを投げかけてみてください。たとえば息子がボロボロの靴下を気に入っていて、抱いて寝る癖があったとします。あなたがそれを処分したことで怒り狂

っているなら、「怒ってる理由がよくわかったよ」と言ってみましょう。

「たしかにいやな気持ちになるよね。母さんも6歳のときから履いてた靴下がすごく好きだったの。捨てる前にあなたに聞かなきゃいけないかったね」

息子の身になって、古い靴下を失った気持ちを感じてみてください。

子どもの性格は、幼い頃の親の接し方によって作られています。子どもは親の表情を真似^ねすることで感情を学ぶのです。笑うことも、舌を出すことも、悲しい顔や怒った顔をする^まことも、親を真似して覚えていきます。子どもが何かにカッかしていたら、親のあなたは自分の表情で、関心、やさしさ、オープンな態度を示してください。

それを見ている子どもに同じ表情が伝わり、怒っていたことを忘れていきます。表情のほうを変えると、自然とそれに合わせた気分になることは研究によって明らかになっていますが、それを子どもの気分にも応用するというわけです。「ふりをしてるだけ」でも、意識的な「ふり」であれば、自分の心をマインドフルに見つめるのと同じことになります。

自分を振り返りながら子どもに接するのなら、子どもの外面的な行動だけでなく、ひとりの人間としての考えにも注意を向けることができます。「あの子にはあの子の考えがあるから」という言い方は、頑固で言うことを聞かないという意味で、皮肉として使われることも多いですが、これを文字どおりの意味で受けとめてみましょう。子どもの考えが自分とかな

り違っているとしても、そのこと自体の是非を決めつけず、まずは認めてください。

⑤ 1分間だけ言い分を聞く

「あんたが悪いんですよ」「ちがうよ、母さんのせいだ」「いいえ、あんたが面倒を起こしたんです」「それは母さんが悪いからだよ」……トゲトゲしい言葉の応酬になつてることに気づいたら、次に紹介するエクササイズを試してみてください。

まず、親であるあなたが口を閉じます。スマホのアラームをセットするなどして、1分間、子どもの言い分を遮らずに聞くと宣言してください（首根っこをひつつかみたい気持ちは全力で抑えて）。子どもが暴言をぶちまけているあいだは、音のマインドフルネスをやってみましょう。勢いに呑み込まれず、ただ音が流れているという感じで聞いてください。その上で、言っている内容に注意を向けて、変化が起きていないか聞き取ろうとしてみましょう。うまくいけばしだいに落ち着いてきて、態度や言葉が変わってくるかもしれません。このエクササイズなら、子どもに怒りを爆発させて疲れさせながら、同時に親もコルチゾールの洪水を抑えることができます。

⑥ 注意を集中する

私が考案したマインドフルネスの6週間コースでは、自分の身体感覚に注意のスポットライトを向けていくエクササイズを練習しました（詳細は本書第5章を参照）。それと同じように、今度は意識して注意を子どもに向けてください。言っている内容の細部に注意を払って耳を傾け、どれくらい傷ついているか感じとります。絶対に、聞きながらスマホをいじったりしないこと。

うちの子たちは、ときどき小さかった頃の話を書きたがります。思い出せないのと一緒に昔のビデオを観るのですが、ビデオの中の私は、子どもが話しているときに、なかば心ここにあらずで聞いていたようです。

注意を集中すれば、コルチゾールの分泌ぶんびつが抑えられます。親が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。親がカッとしてアドレナリンを大放出すると、子どものアドレナリンも暴走するでしょう。愛情ホルモンと言われるオキシトシンオキシトシン（※訳注 神経伝達物質のひとつで、出産や母乳の分泌に関わる。ストレス軽減にも役立つため「幸せホルモン」とも呼ばれる）が親から出ていると、子どもの愛情ホルモンもあふれてきます。

子どもに対して憎々しい気持ちや否定的な気持ちが出てきたときは、本人が痲癩の真っ最中でも、視覚のマインドフルネスを手短かに実践してみましょう。子どもの顔のパーツに意

識を集中して、そこに注意の錨いかりを下ろします。好奇心をもって、まるで初めて見るかのように、目や鼻や口を観察してください。

⑦ 手を出さない

子どもが泣いたり怒ったりしている、親はなんとかだめなきやと思うものですが、その欲求を捨ててみましょう。気持ちの抑え方は子ども自身が学ばなければならないのに、親がいつも手を貸していると、息子なら大人になって結婚相手にママを求めようになります。思いやりを示すというのは、「あらあら、かわいそうに、ママはここよ」と過保護に同情しまくることではありません。甘やかして機嫌を直そうとするのではなく、子ども自身に、今の気持ちと向き合わせましょう。

親が理解をもっていること、そして感情の爆発は自分自身で対処できるものだということを示しながら、本人が自分で心の中を探れるように促します。気持ちから逃げずに向き合っ、それはただの気持ちだから怖がらなくてもいいのだと学べるように。

子どもの年齢に応じて、親が担うべき責任の範囲も変わってきますが、基本はいつでも一緒です。愛情に条件をつけたり境界線を引いたりしないこと。子どもにお金をかけることが

大事にしている証拠にはならないと心得ていてください。

《親と子のマインドフルネス（乳児の場合）》

ここまでは子どもが比較的大きくなってからの話でした。次は、生まれたばかりの頃について考えてみたいと思います。

子どもができた直後の親は、喜びと愛情でいっぱいになって、すべてがハッピーに思えてきます（のちのちの苦勞を乗り越えるために必要な感情です）。お菓子作りなんか好きじゃなかったのに、やたらファンシーなカップケーキを焼きたくなったり、今まで見向きもしなかったピンク色が大好きなカラーになったり。ところが出産してしばらくすると、急に、その子を憎んでいる自分に気づく日がやってきます。身長50センチ足らずで、頭もハゲ散らかして、自分の望みを説明もできずに転がって叫んでるだけの生き物のために、超能力者みたいにしてべて察知して対応することを要求されるなんて、耐えられない！——と。

うちの子が赤ん坊だった頃、私は子どもとふたりきりしているとパニックを起こしていました。コンセントを食べていても気づかないんじゃないか、買い物に出かけたら店に子ども

もを忘れてくるんじゃないか、そんなことばかり考えて、親としての自分がまったく信じられなかったんです。だからとにかくお金を出して手あたりしだいにプロの力に頼っていました。病院から看護師を引きずって帰ろうかと思っただけです。

そうこうしているうちに、だんだん、私自身の母親に母としての自覚がまったくなくなりました。それが思い出されてきました。育児書も読まず、私をベッドに放り込んだまま、「ギャアギャアうるさい!」。そのときの私は泣くことしかできなかったというのに。

私が少し大きくなってからは、よく『グリム童話』を読んでもくれたのですが、母が読むお話に出てくるのは、ちゃんとスープを飲まないという理由で子どもを食ってしまう熊とか、そんなのばかり。だから私は今でも、自分のスープどころか、レストランにいる客全員のスープを飲み干さなければ許されないような衝動に駆られるのです。

当の赤ちゃんのほうは、遺伝子で定められた青写真のもと、さまざまな発育の可能性をもって生まれてきます。でも、その発育プログラムは自動的に発動するわけではなく、外的な体験を通じてスイッチがオンになったりオフになったり。胎児が母体の中で人間の形になっていくように、生まれたあとも周囲の保護と刺激を受けながら、しだいに人間になっていきます。人や世界とのかかわりを通じて脳の神経が活動し、結合していくのです。**遺伝子の集**

まりと外的な刺激、その両方によって人格が形作られていきます。

そもそも人類は、進化という過酷な競馬場で走りつづけていくために、気が遠くなるほどの年月をかけて、今の姿を獲得しました。受精卵が着床すると、さっそく細胞分裂を繰り返して、その姿を作っていきます。細胞は行き先をちゃんと心得ていて、肘の細胞は肘の場所へ、足の爪の細胞は真っ直ぐ下へ。眉の細胞は脇の下に行かないように。

細胞はこんなふうに、指示がなくても、何十億年もやってきたとおりには身体を作ります。でも受精から4週間経って、猛烈な勢いでニューロンが生成されはじけると、今度はその子が生きていく環境に合わせて、そこで必要となる神経を形成していきます(ニューロジェネシス)、カッコいいロックバンドの名前みたいですよ。

たとえば現代の西欧社会で生まれるなら、鼻で吹き矢を吹くスキルや、クジラの皮をはぐ技術は必要ないので、そうした能力を発達させるためのニューロンは弱くなります。使わないう細胞が刈り込まれて間引きされていく、このプロセスは、「神経ダーウィニズム」と呼ばれています。赤ちゃんは最初はどうな音でも発音できるのに、繰り返し聞かされる言語の言葉や音に慣れて、その母語に使う音だけを発音するようになっていくのも、そういうことです。舌を鳴らす音を毎日聞かせていたら、20歳頃には南アフリカのコサ語(※訳注「世界一発音」が難しいとされる)が喋れるようになるかもしれませんが、一般的にはいつも使う音に絞ることになります。母国語

以外を喋るための神経は結合させないので、大人になってから外国語を学習しても、ネイティブみたいなのは正確な発音をすることは不可能になります。

要するに、親や保護者はここでとっても大事な仕事、つまり子どもが必要とする神経の形成を手助けしているのです。そのためにいくつか心がけてほしいヒントがあります。

ヒント① 注意を払うことを大事にする

赤ちゃんは注意を集中する方法を身につけています。目の前のモノに集中し、その名前、色、形が把握できるまで、ほかのことに気をそらさずじっと見つめています。クルマを指して「クーマ」「クーマ」と言うときも、そこに全力で注意を集中しているのです。あなたがまともな母親なら、子どもを揺さぶって「また間違えてる！」なんて言ったりせず、「あれはクルマよ」と教えて、「クルマ」と正しく言えたときに大喜びでほめちぎってください。言葉を正しく覚えてほめられるたび、赤ちゃんの脳内でやる気を促す神経伝達物質ドーパミンが放出されて、また新しい言葉を覚えようという意欲がわきます。

残念ながらその後、身の回りのさまざまな選択肢に気が散るせいで、人は集中の仕方を忘れてしまうのです。気持ちについても同じことが起きます。赤ちゃんは動物と同じで、しあわせなときも悲しいときも、怖いときも怒っているときも、そのときの自分の気持ちを感じ

る力もっています。ところが大人になるにつれ、たいてい感情に蓋をする力を身につけて、そうした感情をもつことに罪悪感を抱いたり、人前でポロリしないように念入りにパンツの中に隠したりするようになるのです。

ヒント② 母子のシンクロ状態を作る

座る、仰向けになる、適当に横になるなど、どんな体勢でもいいので、身体が椅子や床に接している部分に注意を向けてみてください。うるさく喋っている頭の中の声から意識を離して、今感じている身体感覚に集中します。それから呼吸に意識を移します。1から10まで数えるといいでしょう。次に赤ちゃんをやさしく抱き上げて、心臓と心臓が近くなるように抱きます。自分の呼吸が子どもに吹き込まれ、子どもの呼吸が自分の心臓に吹き込まれると想像してください。互いの鼓動がシンクロしたら、それに注意を集中します。最後に赤ちゃんを少し身体から離して、目を見ましましょう。こちらの感情を投影せず、ただそのまま、赤ちゃんの目を見つめます。

それからやさしく揺ります。親が喋る意味のない赤ちゃん言葉は、赤ちゃんをおだやかな気持ちにする効果があります。やさしい声で呼びかけ、反応を見てみましょう。赤ちゃんは、ママからこんなふうに声をかけられるのが大好きです。声の調子は、顔の表情と同じく

らい大切なのです。

このエクササイズはフォトジェニックな美しい親子のシーンになりますが、メリットはそれだけではありません。**親が子どもを抱いたり揺らしたりすると、自然と親子の鼓動がシンクロするのです。**赤ちゃんは、母の瞳孔が縮小しているのを見て、副交感神経が活性化している（おだやかな気持ちになっている）のを感じとります。そして子どもの体内でエンドルフィンが放出し、快感の反応となります。

反対に、母親が子どもに怖い顔を見せたり、乱暴にかかえたり、「やめなさい！」とキツく叫ぶだけだったりすると、子どもの体内でも大量にコルチゾールが分泌され、交感神経が活性化します。私は両親から「ダメだ」「やめなさい」と言われてばかりでした。だから今でも、寝ているときさえ、心身が戦闘状態になっているんだと思います。

残念ながら私はこうした情報にまったく接していなかったので、自分なりの育児方法をひねり出すしかありませんでした。娘のマリナは一時期やたらと叫ぶ子だったのですが、そういうときは大声コンテストに参加するみたいに、私も一緒に叫ぶことにしていました。娘はびっくりして叫ぶのをやめ、それから笑ってくれるのです（どんな赤ちゃんにも通用するわけじゃないでしょうから、どうか慎重に）。

ヒント③ ミラー・ニューロンのはたらきを活用する

母子のシンクロ（一部の科学者はナンセンスだと否定していますが）を支えている要素が、「ミラー・ニューロン」と呼ばれる神経細胞です。脳のあちこちに見られる細胞で、身体の動きと認知をリンクさせるはたらきがあり、そのため人は他人の考えを「真似する」ことができるのだと言われています。この章の内容に沿って説明すると、親がなんらかの感情を示した表情をすると、それを見た赤ちゃんの脳内で自動的に、類似したニューロンが発火し、同じ表情を作ります。簡単に言えば、親が笑えば子も笑う、というわけ。

毎日、昼でも夜でも、人はつねにお互いの感情を合わせ鏡として、気持ちのフィードバックをしていると考えてみてください。「今の機嫌は？」と聞かれたら、目の前にいる友達の顔を見て、その表情を答えればいいのかも。

コメディアンがコメディアンになる理由は、大勢の観客を笑顔にさせることで、自分の心がそれを映してハッピーになりたいからかもしれない。観客の顔が見えなかったり、退屈そうな顔をしていたりしたら、コメディアンはわびしくて見捨てられた気持ちになります（私が考えた理屈なので、事実じゃないかもしれませんが）。

とにかく、親が笑うと、赤ちゃんは楽しい気持ちになります。親が腹立たしそうな顔をし

ていると、赤ちゃんの心も乱れます。脳は顔の筋肉とダイレクトにつながっていて、化学物質の放出も、ニューロンの結合も、神経によって顔の表情と直接的にリンクするのです。脳内で愛情ホルモンのオキシトシンが出ると、口角が上がり、目がキラキラして、笑顔が作られます。母親がいつでも怖い顔で子どもを見ていたら、脳内でこのプロセスは生じません。

ヒント④ 表情と、その影響

《笑顔》

親が見せる笑顔の一つひとつが、子どもの自己認識に影響を与えます。といっても、親はいつでも笑顔でうなずいているべき、という意味ではありません（肯定しかされない、たぶんうぬぼれの強い子になるでしょう）。おろかな真似をしたときにも自分は最高だと信じ込ませることはありません。

ひと口に「笑顔」といっても、その種類は50種類くらいあります（ドヤ顔も、あざ笑うのも、勝ち誇るのも、上から目線でニヤつくのも、笑顔の一部）。だから、子どもの前ではぜひ、いい顔で笑ってください。子どもの顔にあざ笑いが刷り込まれないように。

《作り笑い、嘘泣き、嘘怒り》

ママやパパは表情をとりつくりつくりしていると感じた子どもは、将来、出会う相手をみな嘘つきだと疑うようになります。また、自分の感情を押し隠すことを学んでしまいます（それが必要な職業もありますけど）。

《怒った顔》

感情を爆発させる子どもに対して、親がイライラした顔を見せると、子どもはすぐに不安がるようになります。

《非難する顔、相手を認めない表情》

こうした表情を向けられた子は危機感を抱き、体内で分泌するコルチゾールが増え、自己卑下が強くなります。

《無表情な顔》

表情のない顔は一番厄介です。怒った顔のほうが、少なくともそれが子どもへの反応であ

るという点で、マシというほど。無表情な顔を見せられると、子どもは、自分が存在しているという実感を抱けず、自我が育たなくなります。

《おだやかな顔》

母親が愛情と理解と思いやりに満ちた顔で子どもをあやしていると、精神のバランスのとれた子に育つ可能性が高くなります。

《子どもにマインドフルネスを教えよう》

4歳くらいを境に、「赤ちゃん」は「子ども」へと魔法のような変貌をとげます。「ピーナツバターは空から降ってくるの?」とか、「赤ちゃんはママの鼻から出てきたの?」とか、いろんな質問をするようになるでしょう。私は専門家じゃありませんから、この手の質問にはいつも「そうよ」と答えていました。そのせいで、うちの子たちは26歳を過ぎてもサンタクロースを信じてる節があるんですが。

ともかく、子どもが赤ちゃんではなくなったら、脳のイラストを見せてみるといいと思います。早すぎることはありません。脳はどんな形で、どんなはたらきをしているか。誰の頭

にもだいたい同じ機能が備わっていると伝えましょう。脳には扁桃体というものがあり、そこが危険を察知して、いじめっ子に遭遇したときに、その子に殴りかかるか、それとも悲鳴を上げるか、どっちかの緊急信号を出すことも。

みんな頭の中に同じ装置があると理解すれば、自分だけそうなるんだと思って卑下したり罪悪感を抱いたりせずに見えます。感情が爆発しそうなときは、「今、僕の扁桃体が熱くなってるんだな」と納得できるかもしれません。人は感情や心配事に振り回されるものだと知っていれば、しっかり勉強したのに試験であわててしまっても、「まずは落ち着かなきゃ」と考えることができるでしょう。

自分が爬虫類脳になると気づけるなら、気づいたことで自動的に、脳の理性的な司令官である前頭前皮質がはたらきます。親はバービー人形やトランスフォーマーのフィギュアを使って、脳のさまざまなのはたらきをお芝居で説明するといいかもありません。超人ハルクのフィギュアがあれば、爬虫類脳のせいで暴れ出し、人間脳に戻って冷静になる様子を一番わかりやすく説明できるでしょう。

「なんでも自分でできる」と言いたがるかもしれませんが、この頃は親の存在をそばで感じている必要があります（13歳くらいになれば、「親なんてウザい」と言い出すでしょうけど）。親は、いわば神として、すべての安全と安心を提供する立場です。だからこそ**重要なのは、**

少し前にも書いたとおり、あなたがしよわされてきた荷物を子どもに押しつけないこと。

子どもの脳はまだ発達途中です。たとえ親から見てもまったく意味不明な行動だとしても、本人が自分の行動をきちんと理解できるようになっていかななくてはなりません。そのためには親の助けが必要です。

親が子どもに噛みつけば、子どもは親に噛みつくでしょう。親が思いやりを持ち、意見を押しつけず、本心から好奇心を示して子どもの言うことに耳を傾けるなら、子どもの脳はその体験を吸収します。思い出してください——体験が脳の構造を作るのです。親の接し方が、その子の現在と未来の人格を作っていきます。

臨床心理学者のピーター・フォナギーは、他人の気持ちを考える力を「メンタライゼーション」と呼んでいます。自分自身の行動を意識し、理解することで、他人の行動、動機、意図に思いを馳せることができるようになります。子どもをもつ親は、ぜひこの「メンタライゼーション」を活用してください。親から見ても許容できないことをしたときは（階段の前で妹を突きとばそうとしたとか）、まずは親である自分自身の反応を意識してみましょう。激怒して、それをそのまま表に出していたら、子どもは身構えるだけ。厳しく、けれど温情のある態度を親が示していれば、子どもの正直な気持ちを引き出すこともできます。

小さい頃、家族旅行で行ったジャマイカで、私は1匹のトカゲに夢中になりました。アルビンと名づけて、天井や壁や床を跳び回る様子をワクワクして眺めていました。でも、母は私の大事な友達をトイレに流したのです。なんの警告もなく、便器にポチャン、と。今でも忘れられないのですから、トラウマになってるんだと思います。

しかも、話はそこで終わりません。私は2匹目のトカゲをつかまえて、アルビン2号と名づけました。母の目を盗んでスーツケースに入れ、その子をシカゴの自宅に連れ帰ることにしたのです。洋服のあいだに入れておけば呼吸できるから大丈夫だと思って。

ところが、税関でスーツケースを開けられたとき、そこにいたのは手足を広げたまま硬くなつたアルビン2号。母は、私がどれだけアルビンたちを大事にしていたか知ろうとせず、私をこっぴどく叱りました。

ピーター・フォナギーによると、親が自分自身の思考を理解しながら、子どもの思考を汲みとってやれるならば、その親には「内省機能（リフレクティブ・ファンクショナルシンキング）」があるのだそうです。**内省することができたら、親は子どものことを、独自の考えをもつ存在として理解することもできます。**子どもに、優れたソーシャルスキルと、自分の感情を制御する力をつけさせることができます。

子育てに関する名言で、私にとってすぐ役立つのは「正す（コレクション）よりも結ぶ（コネクション）」という言葉でした。困ったときこそ子どもとの絆を結び直そう、という意味です。でも、正直言って、いつでも自分自身と子どもをおもんばかる親でいるなんて、簡単ではありませんよね。子どもには子どもの考えがあるとわかっていても、ヘアドライヤーの中にトーストを突っ込む怪物の言葉に辛抱強く耳を傾け、その考えを感じとるなんて、ほとんどの親にとっては夢物語。フォナギーが言う「内省的な育児」は理想論に思えるかもしれませんが、こんなヒントを参考にしてみてください。

・好奇心を示しつつ、根掘り葉掘りは聞かない

わが子がスーツケースにトカゲを隠すような状況に直面したら、ちょっとだけマインドフルネスの瞑想をしましょう。気持ちが落ち着いてから、おだやかな口調で、「トカゲのどこがそんなに好きなのか尋ねてみてください。」「だったら100匹とってきていいわよ」と言わねばならない、という意味ではありません。ただ、結論を言いわたす前に、少なくとも子ども視点を確認します。「トカゲが死んだくらいで赤ちゃんみたいに泣くんじゃありません。誰だっていつか死ぬんだから」などと切り捨てないで、こんなふうに言ってみましょう。

「トカゲくんは、スーツケースでつぶされるより、外で友達と一緒に木から木へジャンプし

てたほうがしあわせだったかもしれないよ。どう思うかな？」

こんな言い方ならば、子どもにとっても腹落ちしやすくなります。また、親が子どもの気持ちを聞きたがっている姿勢を見せると、子どもの体内では快感のエンドルフィンが放出します。その状態であれば、親の意見に対して身構えたりしません。

次に挙げる点を振り返って考えてみてください。

- ・ スーツケースにトカゲを発見したとき、親であるあなたは何を考え、どんな気持ちになりましたか？
- ・ 否定的な反応をどう抑えましたか？
- ・ 親が反応を変えたら、子どもの反応はどう変わりましたか？
- ・ トカゲについてどう思う？（少し好きになった？）



感情に対処するエクササイズ

子どもが感情を爆発させたとき、何がなんでも円満に収めようとする必要はありません。人間は色とりどりの感情を抱くものなのですから、それをたくさん体験させましょう。子ども

もが暴言を吐けば親だつて傷つきますが、だからといって、感情そのものを抑え込むべきではありません。だから、すぐさまだめて終わらせようとしません。のちの人生でものごとがうまくいかなかったときに、粘り強く折れない心をもつためにも、子ども自身に自己制御の力を身につけさせなくてはなりません。

息子のマックスがまだ小さかった頃、公園で開かれていたパーティに行ったことがありません。息子がトランポリンによじのぼろうとすると、先にいた子が意地悪をすることです。うちのかわいい息子をいじめなんぞ！ マックス本人は、意地悪されるのがわかってないのか、気にしてない様子。なのに私は一気に激怒モードになって、トランポリンによじのぼり、いじめっ子にやり返そうとしたのです。マックスは啞然あぜんとしていました（ほんとにやってたらおおごとになつてたでしょうけど、私はそのとき妊娠8カ月で、トランポリンの上でバランスがとれず、あっけなく尻もちをついてしまいました）。

このときの私が親として間違っていたのはわかっています。でも、これだけは言わせてください。私は自分の感情が存在しないふりだけはしませんでした。いつも気持ちを閉じ込めて、たとえば心の中で嵐が吹き荒れていても、おだやかに微笑している親もいるでしょう。

でも、そういうときの子どもはなんとなく雲行きが怪しいのを感じとりつつも、向き合って解消する機会を与えられないので、大人になってから、親と同じ作り笑いをするようにになります。怒りを押し隠して蓋をするようになります。

一番いいのは、子どもに害がおよばない方法で、親の感情をしっかりと表現すること。子どもはそれを見て、感情と向き合うコツを身につけていきます。

・感情と向き合う

子どもがネガティブな感情を爆発させているときは、まずは親自身が、それを受けてどう感じているか意識してみましよう。感情を抑えついたり否定したりせず、頭の中の理屈ではなく身体に生じる感覚に意識を集中します（本書第5章のマインドフルネス6週間コース「感情のマインドフルネス」を参照）。重要なのはネガティブな気持ちを消すことではなく、ただの身体的現象として扱うことです。身体の感覚をあれこれ分析する必要はありません。親の気持ちが悪化してきたら、子どもの激しい感情に引きずられずに話を聞ける状態になっています。自分の身に置き換えて、たとえば「それはつらかったね。母さんが同じ目に遭ったら本当に悲しくなると思う」と言ってみることができるといい。「かわいそうに、ママがいるから心配ありませんよ」とベタベタ甘やかして済まそうとせず、子どもが感じる

気持ちに理解を示してみせることがポイントです。



お話を通じたエクササイズ

子どもは、お話を聞く体験を通じて、自分と世界というものの感覚をつかんでいきます。

古今東西で語られる物語は、登場人物の名前が違うだけで、実はいくつか共通する「類型（アーキタイプ）」に沿っており、テーマにも普遍性があります。よい人間と悪い人間を区別する倫理的な指針を打ち出していて、たいていは善人が善人であるという理由で勝利することになっています（グリム童話は不条理な話が多いですけど）。

そして、どの国の物語にも、筋書きをひねるために（ついでに主人公の衣装チェンジをするために）、守ってくれる妖精みたいな存在が出てきます。こうした物語で人生のシミュレーションをしながら、子どもは「自分」というものに対する認識を深めていきます。

物語を語る生き物は人間だけです。ほかの動物に「お話を聞かせて」と言ってみて、モーターとかなんとか鳴くだけで、背を向けてしまうでしょう。

物語の読み聞かせはすでにしていると思いますが（してないなら、ぜひ）、ときどき趣向を変えて、子どものほうがお話をする試みも取り入れてみてください。本人がその気になっ

たときだけでかまいません。子ども自身の体験を、お話として語ってもらいましょう。どんなストーリーになっても、親はそれをきちんと聞き、内容と子どもの態度に注意を集中してください。飽きてきて続けたくなさそうだったら、そこでやめてもOKです。たいいの場合、親が熱心に聞きたがる姿勢を見せると、子どもも喜んで語りたがります。親が好奇心と思いやりをもって話を聞いていれば、ますます一生懸命に話そうとするでしょう。

・《人形劇》で子どもの視点を観察する

子どもに創作でお話をしてもらいましょう。中身はなんでもかまいません。どんな筋書きで、どんなキャラクターが登場して、どんなふう語るか、そこから子どもについてたくさんのことがわかります。話しながら無理強いはせずに。人形やフィギュアを使ったほうが話しやすいかもしれません。1体を子ども自身、別の1体を親や保護者ということにして、お話を作らせてみてみましょう。子どもが自分と親との関係や、家族全体の人間関係をどう見ているか、浮き彫りになってくる**ことがあります**。どんな展開になるにせよ、遮ったり、提案したりせず、茶々を入れずにストーリーを追ってください。



自己制御の力を育てるエクササイズ

エクササイズの説明に入る前に、強調しておきたいことがあります。楽しみを先延ばしできる子に育てる重要性についてです。望みはいつでもすぐに叶うと期待して生きていくと、むしろ失望することが多くなるからです。

幼い頃に楽しみを先延ばしできる力があるかどうか、それがのちに学歴やキャリアの成否に響いてくることは、「マシユマロテスト」と言われる有名な実験で明らかになっています。この実験では、4歳の子どもをひとりずつ部屋に入れ、その部屋のテーブルにマシユマロを1個置きます。

「5分後に戻ってくるからね。それまでマシユマロは食べちゃいけないよ。食べるのを我慢できていたら、マシユマロをもうひとつあげるからね」

研究者はそう告げて部屋を離れます。ある実験では一部の子どもにマシユマロを我慢するコツとして「マシユマロの形や、色や、大きさをじっくり観察してごらん」と指示しました。

すると、マシユマロの形に集中した子どもは、味のことを考えていた子どもよりも、食べずにいることに成功していました。

これはまさにマインドフルネスの練習です。味について想像していると、「食べたい食べたい」という欲求が頭の中でリフレインして、「どんな味がするだろう」と未来についての思考にとらわれてしまいます。でも、**今、目の前にあるものに注意を集中していると、思考の堂々巡りになりません。**

マシユマロ実験で自制心を発揮できていた子どもは、我慢できなかった子どもよりも、前頭皮質がよく発達していました（前頭前皮質が発達すると自己制御の力が強まり、注意を集中し、衝動ではなく論理的に思考する力が高くなります。これについての詳細は本書第3章を参照）。そして、もともと自制心が強かった4歳児は、中学生や高校生になった時点で、衝動に流されやすい同級生よりもよい成績を出していました。成績だけでなく、生活全般で集中力に優れていました。

あれをしなさい、これをしてはダメ、と親が細かく指示を出しつづけても、子どもに自制心を学ばせることはできません。むしろストレスになってマシユマロを袋ごとがつつくようになるでしょう。遊びを利用して工夫をこらし、欲求を我慢する方法を学べるよう導くのが賢明です。ただし、あからさまに誘導せず、本人が自分の力で感情を制御していると思えるようにすること。親はその場に控えていて、トラブルになりそうときに子どもを抑えるだけにしましょう。

発達中の前頭前皮質を鍛える最適な遊びは、「サイモン・セッツ」と「動いたら負けゲーム」です。「サイモン・セッツ」は、誰かひとりが命令をして、みんなでその指示どおりの仕草をします。合図に合わせて指示に従うというのは、自制心をはたらかせるよい練習です。また、音楽がとまったらぴたっと動きをとめる「動いたら負け」でも、上手に自分を抑えることで、認知制御をつかさどる前頭前皮質のはたらきが鍛えられます。衝動を我慢できる子どもに一等賞をあげましょう。

・《スノードーム》で自分のイライラを観察させる

子どもにスノードームをプレゼントします。念のため説明しますと、スノードームというのは透明のガラスボールで、中に小さな人形やおもちゃが据えつけられていて、観光名所の景色や、幻想的な光景などを表現しているオブジェです。ドームを持って振ると、内側で雪がキラキラ舞い上がります（入ってる人形さんたちはびっくりするでしょうけど）。振らずにそっと持っているとき、雪は底に降り積もって落ち着きます。

子どもにこれを持たせて、振ってから落ち着くまでを観察させてみてください。気持ちが悪く、乱れているときに、自分の心の表れとして、スノードームを利用することを提案してみます。すごく怒っていたり、すごくイライラしているのなら、激しく振ってみます。それから振る

のをやめて、ドームの中の様子にじっと注意を集中します。ガラスの中でフワフワ舞い落ちる雪の気持ちになってみよう、と促してみてください。深刻にせず、おもしろい遊びとして。ほかにも、こんな質問を投げかけてみてください。

- ・ 振ったときは、どんな気持ちだった？
- ・ 振るのをやめて、雪を観察するときは、どんな気持ち？
- ・ 雪がやんだら、自分の気持ちはどうなった？

子どもがこの遊びを気に入って、雪と一緒に気持ちも収まったと答えたならば、今後も心が高ぶったときにスノードームに頼ることを提案してみてください。試験の前でも、友達にムカついたときも、先生にずるをされたと感じたときにも、秘密兵器であるスノードームを手にとって、好きなだけ振って、雪と一緒に気持ちを落ち着けるのです。神経が高ぶっているときに、自らそのことに気づき、自分や他人を責めたりせず、自力で平静な状態に戻れると心得ているための訓練になります。自己制御の練習です。

幼い頃にこれを学んでいれば、大人になってから爬虫類脳が暴走したときにも、自覚できるようになるでしょう。怒りの犯人捜しをせずに、ただ生の感情そのものに注意を向けてい

られるならば、その感情がずっと同じ状態ではなく、だんだん鎮まってくると理解できますし、実際にいつでもそうなります。

もしかしたら、50歳になってもスノードームを手放せない大人になるかもしれませんが、薬物で楽になろうとする大人になるよりよっぽどマシです。

《フクロウごっこ》でマインドフルネスの練習を

オランダ人セラピスト、エリー・スネルが出版した『親と子どものためのマインドフルネス』（サンガ出版）は、子どもにマインドフルネスを教える方法を紹介したすばらしい本です。さまざまなエクササイズが紹介されていて、DVDもついています。その本に出てくる「カエルごっこ」を参考に、私は「フクロウごっこ」というエクササイズを考えてみました。エリーが笑って許してくれるといいんですが。

まず、木の枝にとまっているフクロウさんは何をしているか、子どもに想像させましょう。「えーと、フクロウさんはじっとしてて、動かすのは頭と目だけ。用心深くて、なんでも知ってる」

そんな答えが返ってきたら、今度は、その「フクロウになったつもり」を想像させます。枝にじっととまって、動いたり飛んでいたりせず、あたりを観察して、周囲で起きること

全部に気づいています。実際にフクロウはとても賢い動物で、あらゆることを敏感に察知していると言明してもいいでしょう。

フクロウになった子どもにも、息を吸って羽がふんわりふくらむ様子、息を吐いてまたしばらく様子を意識するよう促してみます。目もフクロウみたいに動かします。しばらくしたら、目を閉じるよう声をかけてください。今度は周囲で聞こえる音と、自分の内側で聞こえる音に、耳を澄まします。ちよつとした物音にも、そして静寂にも、ただじつと耳を傾けます。次は匂いです。目を閉じたまま、何かの匂いを感じるか尋ねてみましょう。

匂いにはばし意識を向けたあとは、呼吸がさつきよりゆっくりになっていくかどうか、聞いてみてください。呼吸と一緒に気持ちも落ちてきたか、本人に考えさせてみます。落ちて着いてなくても問題ありません。**気持ちがどうなっているか注意を向ける練習、身体がどう感じているか気づく練習**になっているからです。

心がソワソワしたり、不安になったり、プレッシャーを感じたりするときに、この「フクロウごっこ」をやってみたらいいかもしれないよ——と話してみてください。フクロウになったつもりで、じつと座って、羽がふくらんだり縮んだりするのを感じてみるのです。テストを受けるときや、いじめっ子に遭遇したときや、誰かにいやなことを言われたときにも、こうして気持ちを落ち着けて集中力を発揮できると心得ていれば、それが助けになります。

怖い気持ちは誰でも感じるものだということを、ぜひ伝えてください。不安じゃないふりをしたり、反対に不安ばかりをつのらせたりするのはなく、ただその気持ちに気づいて、フクロウみたいにしっかり見つめていられれば、それでいいのです。

夜ベッドに入ってから、心配事、計画、期待、もしくは「こうすればよかった、ああすればよかった」という後悔で頭がいっぱいになって寝つけないときにも、フクロウごっこが役立ちます。フクロウが寝る様子を想像するよう促してみましよう。きっと目を閉じて、頭の中の考えを右から左へ追い出してしまうことでしょう。呼吸に合わせて羽がふくらんだり縮んだりすることだけを想像します。

「おやすみ、フクロウさん」

「おやすみ、フクロウママ」

そんな会話を交わして、あなたもベッドに入ってフクロウになりましょう。

【特別篇第1章資料】
思春期の子どもに対するマインドフルネスの効果

「思春期の注意力および情動制御に対するマインドフルネス・トレーニングの影響調査」

バンガー大学心理学研究科マインドフル・ブレイン・ラボ

マインドフルネス研究・実践センター

ケヴァン・サンガー

ドゥーシャナ・ドルジ博士

(<http://mindfulbrain.bangor.ac.uk>)

本研究は、シックス・フォーム・カレッジの生徒（16歳から18歳）に、通常の授業カリキュラムの一部としてマインドフルネス・トレーニングを実施し、それによる脳機能の変化を調査することを目標としている。調査は北ウェールズの4校を対象に行なわれた。2校にお

いては教員が生徒に対し8週間のマインドフルネス・コースを指導し、コース前後における脳活動のパターン、質問紙記入、かかりつけ医の受診回数の変化を測定した。別の2校は対照群として、同時期に比較のための検査を行なっている。この2校の生徒は通常の授業カリキュラムを継続した（アセスメント完了後にマインドフルネス・トレーニングを実施）。

脳の反応は2種類のコンピュータベース試験（CBT）での脳波パターンとして測定した。1番目のCBTは、低頻度または高頻度でスクリーンに表示される図形への反応を記録し、注意集中力を評価した。2番目のCBTでは、快・不快・中性の顔写真を表示し、脳の反応を測定して、情動の処理および制御を評価した。

結果は期待を感じさせるものであった。生徒らは、注意課題に関係のない図形が表示されても、それに気を散らさない能力が高まっていた。これは注意を集中する力の維持にあたり重要なことである。情動課題においては、マインドフルネス・トレーニングを受けた生徒はそうでない生徒と比べて、表情に表れる情動をよりしっかりと処理していた。むしろ、マインドフルネス・トレーニングをしていないグループにおいては、情動を示す表情に対する脳の反応強度が徐々に低下しているのが確認されている。質問紙の回答にも、マインドフルネス・トレーニングのよい効果が表れており、対照群の生徒では注意力散漫となることが増えていたのに対し、マインドフルネスを体験したグループはその限りではなく、ウェルビーイング

グ（心身の全体的な健康）が高まっていることが確認された。さらにマインドフルネス・トレーニングを受けた生徒においては、ストレスや睡眠障害など精神衛生にかかわる理由でかかりつけ医を受診する回数が、トレーニング体験後に減少したことが報告されている。

総合すると、これらの結果は、マインドフルネス・トレーニングが思春期の子どもにおいて、課題への集中力を維持し、気が散る情報への反応を抑制する力を伸ばしうることを示している。ウェルビーイングにもよい効果をもたらし、他者の感情を理解しようとする姿勢を後押しすることも期待できる。

特別篇 第2章

思春期のためのマインドフルネス

19世紀の著名な心理学者、ウィリアム・ジェームズは、こんなふうに書いています。

「さまよってしまう注意を自分で、しかも繰り返し返して引き戻せる能力は、判断力、人格、意思力の根幹となる。この能力を向上させる教育こそ、質の高い教育と言えるだろう」

(いいセリフね。私が言ったことにしたいくらい)

本当に、学校でぜひマインドフルネスを必修にしたらいいと思います。文法や作文、その他もろもろの科目(私は全部で落ちこぼれてたけど)のついでに、社会性と情緒にかかわるスキルも学べるなら、生徒が非行や、自己破壊的な行動や、薬物乱用に走ったりする確率は低くなるはず。精神的な病気も、自殺も、きつと減らせることでしょ。政府の偉い人がこれを読んで考えてくれたらいいんですが。

若い世代が「自分が」「自分が」にならない生き方を学んでいけば、私たちの世代がわが

物顔で踏みちらかした地球環境も、彼らが救ってくれるかもしれません。私が思うに、「感情知性（EQ）」を身につけるといえるのは、人間を含むほかの生き物とのかかわり方を学び、信頼関係を築き、そして——私が苦手な言葉をあえて出しますが——思いやりをもつことを意味しています。

現代人はこのスキルが得意ではないため、どんなに賢くても、情緒面で発育不良ということがあるように思います。頭がよくて世間的にも成功しているのに、周囲をひどくひっつき回して自分はまったく気づかない、なんてことになりがちです（巨大詐欺事件を起こしたエンロン会長のバーナード・マドフや、インサイダー事件で有罪となった「カリスマ主婦」のマーサ・スチュワートも、その例かもしれません）。

現代の子どもは、よい成績をとるために、とにかく情報をたくさん詰め込まれています。暗記して試験に合格しさえすれば、内容を理解しなくても、おかまいなし。でも、過度なプレッシャーを受けた脳内でまっさきに焼き切れるのは、ほかでもない記憶力です。

成績のために極限まで追い込まれ、試験が終わったら何も覚えてないのだとしたら、ものごとを学び、身につけ、将来に活かしていくことなんて、期待できませんよね。それどころか、脳が地雷となって、のちの人生で耐え難いプレッシャーがかかったときに、一気に爆発してしまうかもしれません。

私は歴史に興味があつたんです——メソポタミア文明の知識を一夜漬けで暗記させられたあげく、試験で「D」をとるまでは。歴史が好きだなんて二度と言わなくなりましたし、メソポタミアは私の人生から永久追放。もったいないことですけど。ほかにち興味をもつた科目はいろいろあつたけど、結局は詰め込んだ知識を制限時間内で答案用紙に吐き出して終わりなんだ、と悟つたので、勉強への熱意は早々に消えてしまいました。

こんな環境じゃ、心や頭が刺激を受けてすくすく伸びていくなんて、そんなこと起きるわけがありません。中学へ、高校へ、大学へ、ただ進学していくだけ。つねに「次のレベル」を目指すだけ。私もいろんな情報を浴びせられたけど、エッセイ1本書くにも、昔の知識を活かした試しがありません。歴史も、数学も、外国語も、学生時代にさんざんだった科目は、今もちんぷんかんぷんです。

合格していただくだけの人生に学びはあるのでしょうか？ 失敗しない人生が「よい人生」なのでしょいか？ やってみて、失敗して、またやってみて、またつまずいていく先に、本当の裏があるはずですよ。人生の最後に**讃えるべきは、成果や成功ではなく、逆境の中でも挑戦しつづけてきたかどうかだと思います。**

新しい発明やイノベーションも、最初はかならず他人にバカにされるものです。自分にオ

リジナリテイがないからといって、他人の独創的なアイデアにケチをつけたがる人はたくさんいます。だからこそ教育現場では、作文の誤字脱字ばかり気にするのではなく、自分の意見やひらめきを思い切り表現することを教えてほしいのです。

モーツアルトが偉大なのは、「メソポタミア」というつづりを正しく書けたからじゃありません（メソポタミア人だって書けなかったはず）。答案用紙に書いて翌日には忘れてしまう知識の丸暗記ではなく、**小さな頭で想像の翼を思い切りはばたかせることを教えてほしいのです**。重さを計るだけでブタが肥えていくわけではないように、試験をするだけで子どもが成長するわけではありません。

ついでだから言いますが、学校は「失敗の技術」という科目を作るべきだと思います。失敗したときの向き合い方を、できるだけ早いうちに身につけておかなくては。何しろ、大きくなるにつれ、つまり機会が山ほど出てくるのですから。学校を卒業したあとも自分が一番だと本気で信じ込んでいたら、いつか第三度熱傷レベルの大やけどをするかもしれません。高校で一番人気のチャアリーダーだった子が、のちに人生を転落していくようなものだと思います。ってください。広い世界に出ていくための学びに背を向けていると、そうなってしまうのです。いつまでも元気で生意気で押し通せるわけではないのです。かわいく笑っただけの戦略も、45歳じゃ通用しません。

《子どもたちへ伝えたいこと——卒業式祝辞から》

うちの子が通った中等学校の卒業式で、なんと私が祝辞を読むことになりました。前年は俳優のダニエル・クレイグが祝辞を贈ったのですから、すごい落差ですけど。ともかく、私は「失敗を受け入れること」について語ろうと決めました。一部を紹介します。

私は落ちこぼれました。入学当初の成績はDだらけ。だんだんCもとれるようになったけど、家庭への通信欄に「この子は犯罪者的な気質がある」と書かれるような子どもでもでした。ある先生には、「ルビーの思考回路は、いつか牢屋行きになるタイプそのものです」と書かれたくらい。まあたしかに、その頃の私の得意科目といたら、悪ふざけと、女子トイレでこっそりタバコを吸うことだったんですけどね。トイレの個室で、クラスメートの耳にピアスの穴をあける商売もしました。

授業を受けずにすむためならなんでもやりました。天井の照明器具の中に魚を放り込んだこともあります。学校中が生臭くなって、避難しなくちゃいけなくなっただけど、臭いの発生源も犯人も最後までバレませんでした。理科の実験で爆発を起こして、学校をちよっ

と燃やしたこともあります。

家庭環境に問題があった私は、勉強に集中する力がなかったので、英語の授業はかなり低いクラスに入れさせられました。お気に入りの詩を朗読するように言われても、クラスじゅう誰も詩なんか知らなくて、ヒットソングの歌詞を朗読するのが精一杯。大学進学適性試験（SAT）を受けたときも、あまりに点数が低かったので、母は採点機械が壊れてると思い込み、再受験させようとしたほどでした。でもね、私が解けなかった設問がどんなレベルだったか教えましょうか。

「仲間外れを答えなさい。サイ、イヌ、鷲、アーティチョーク」

答えられませんでした。だって、違いがわからなかったんです。

こんなにダメな子だった理由は、私が周囲に見放されてたからだと思います。たしかに私は問題児だったけど、学校というところに通う本当の目的は、好奇心をもっているんなことを探求していくためではないのでしょうか。好奇心をもちつづけていれば、よい成績をとれなくたって、きつと輝いた人生を送れます。人間がほかの動物より優れているのは、好奇心と探求心が強いからです。それなのに、たくさんの方が、好奇心を使っていません。持っているのに、使わずに腐らせています。疑問をもつて問いかけていこうとしない人がどんなに多いことが——賢くて、IQがトップレベルの人でも、そうなんです。

私に言わせれば、好奇心をはたらかせないなら、頭が悪いのと同じこと。生まれたときには好奇心をいっぱい持つてるのに、いつなくしてしまうんでしょう。小さな子はなんでも知りたがりです。貪欲に、どんなことでも、とにかく探っていきます。それなのに学校に通うようになると、成績ばかり気にして、好奇心の火が消えてしまうのです。あつというまに。

いい成績をとればいい大学に入れる、というのは私にもわかります。そうしたらステキな合コンにも行けるでしょうね。でも、成績競争に夢中になつたり、もつと悪いことに親から成績プレッシャーを受けすぎたりすると、すばしいウサギをつかまえようとするみたいに、目の前の獲物をずっと追いかけてくだけで、欲しいものに永遠に手が届かない人生になるかもしれません。

目標を達成したとしても、それは充実感のためじゃなくて、ただ競争に勝ちたいだけ。お金のためとか、親や誰かに見せつけたいとか、そんなことだけに頑張ってる人生は、いずれほころびるときが来ます。自分が本当に好きになれるものを見つけてこそ、人生は生きる価値があるのではないのでしょうか。

さいわい、この学校にいる先生方は、みなさん一人ひとりの好奇心に火をつけてくれたことと思います。私の場合、何か別の地雷に火がついちゃったみたいで、ある時期を境

に、テレビタレントとしての人生を続けられなくなっていました。2年ほどひどく落ち込んでいたんですが、そういえば心理学が好きだったと思い出して、「うつ王国」を脱出する最終便になんとか乗り込み、学校に入って心理学を勉強しました。このときは誰にも成績のことどうるさく言われたりせずに。

私でも思い切った一歩を踏み出すことができたんですから、誰でもできるはずですよ。大事なのは、ちゃんと失敗して、ちゃんと立ち上がっていく力を身につけること。箱に押し込まれてきゆうくつだと感じるなら、自分で新しい箱を発明しちゃえばいいんです。

最後に、私の大好きな言葉を紹介します。

「今回の人生は、ただのお試し。これが本番だったら、行先も行動もきっちり指示が出るはず。だから今は試してみればいい」

一瞬一瞬を、自分に素直に生きてください。

【実践編①】 思春期の子にマインドフルネスを教えよう

最近になってようやく、生徒にマインドフルネスを指導する学校も増えはじめています。女優のゴールディ・ホーンの提唱で始まった「マインドアップ」という教育プログラムが、

アメリカでかなり成功して、ここイギリスでも導入されるようになりました。ほかにも、イギリスの教育現場でマインドフルネスを教える試みとして、教員によって発明された「b（以下、ドット・ビー）」というプログラムが成果を出しています。

このプログラムでは、実践的に指導できるよう、まずは教員自身が8週間のマインドフルネス訓練コースを受けることになっています。ドット・ビーの対象は中等学校の生徒（11歳から18歳）ですが、初等学校（5歳から11歳）を対象とする「Paws b.（ポーズ・ドット・ビー）」というのもあって、こちらはアニメや映画やゲームなどを使用します。

なお、ウェブサイト (<http://mindfulnessinschools.org/what-is-b/sound-files/>) で、エクササイズ内容をダウンロードできます。

この本では、ドット・ビーのプログラムの中から、家庭で親から子に指導できるエクササイズをいくつか紹介します。親子対決にはならないよう注意してくださいね。

●脳は聞き分けのない子犬

ドット・ビーでは、好き勝手に飛び回ってしまう思春期の思考回路を、聞き分けのない子犬にたとえています。子犬は大暴れしたり、キャンキャン鳴いたり、飼い主に飛びついてき

たり、つま先に噛みついてきたり、基本的にはずつとはしやぎまくり。飼い主におもちやを運んで役に立とうすることもあるけれど、運んでくるのは古くなった歯固めとか、バラバラにちぎれた人形とか、そんなのばかりです。

これは人間の頭をよく表しています——何か考えようと思っても、思考はしょっちゅう関係ないものを運んでくるのですから。

プログラムでは、こんな問いを考えさせます。

「子犬を叱り飛ばして言うことを聞かせようとしたら、どうなるかな？」（答えはたとえば「犬は走って逃げてしまう」など）

「飼い主が子犬を無視したら、どうなるかな？」（「吠えまくって、飛びついてくる」）

飼い主が「ちゃんと集中しなさい」と命令しても、ワンしか言えない子にとっては、わけがわからないことでしょう。

思考も同じです。むしろ子犬より大きな騒ぎを起こすこともあります。頭の中の落ち着きのない子犬を叱り飛ばすのではなく（余計に落ち着かなくなるだけ）、おだやかに、やさしく扱わなくてはなりません。

親であるあなたが声をかけて導く形で、子どもにこんなエクササイズを体験させてみましょう。

📌エクササイズ①…注意を集中する

意図した方向へ注意を向ける練習です。まず、床にあぐらの姿勢で座ります。背骨を真っ直ぐにして、^{からだ}身体は固くせずに。つま先に意識を集中するように促してください（一度に片足ずつがよいでしょう）。**身体のいろんな部分に1カ所ずつカメラをズームしていく気持ちで、そこで生じている感覚を調べます。**チクチクする？ ピリピリする？ 脈打つたり、しびれてたりすることもあるかもしれません。

身体の部分について考えることと、感覚そのものを感ずること、その違いを察する力が磨かれていきます。何も感じないならそれでも問題ないと伝えてください。少なくとも、何も感じないと気づいているのですから。

細い光のビームを送る感じで、身体のパーツ一つひとつに注意を送ってみます。手（できれば指の1本ずつ）、足（足の指1本ずつ）、右膝、左肘、右の耳たぶ、左の目……。

そして鼻。鼻孔から空気が出たり入ったりするのを感じます（出入りする空気は冷たい？ それともあたたかい？ 呼吸はゆっくり？ それとも速い？）。

最後に、想像の懐中電灯で、身体全体を照らしていきます。息を吸って身体がふくらみ、

息を吐いて身体が縮み、またふくらみ、縮むの感じます。目を開き、しめくりに全身のストレッチをしましょう。

☑️エクササイズ②…2分間チャレンジ

身体の中で一番呼吸を感じる場所に意識を集中するよう促してください。鼻、お腹、胸など。難しければ、呼吸を数えるだけでもかまいません。「吸って、吐いて」を1回と数えて、10回を1セットとして、好きなだけ繰り返します。目標は2分間、呼吸に集中することです。**気が散りはじめたら、子犬をやさしくしつける感じで意識を引き戻します。**注意を向ける方向を定めて維持する練習です。

●モンキーマインド

今度は、ぐちゃぐちゃになった頭に落ち着きを取り戻すことを学びます。頭の中は大自然だと想像してみましょう。1匹のサルが枝から枝へ、一心不乱に飛び移っています。**思考もそんなふうに、この考えから、あの考えへと、落ち着きなく飛び回っています**（これを「モ

ンキーマインド」といいます。イライラしたり、頭の中のサルを無理に抑えつけようとしたら、余計に暴れるだけだと気づけるようになります。

㊦エクササイズ③…足は床、お尻は椅子

「足は床、お尻は椅子」を、子どもとの合言葉にしてみてください。頭の中でサルが飛び回っていると気づいたときの応急処置です。身体に錨いかりを下ろして、注意を引き戻します。

床か椅子に座って、床についている足、椅子に接しているお尻に、意識を向けていきます。靴下、靴、かかと、足の裏がどんな感触か意識します。それから、床や椅子に触れているお尻に集中します。**想像の懐中電灯（心の目）で身体全体を順々に照らしていくと想像してみましよう。**

㊦エクササイズ④…呼吸を意識する

モンキーマインドのときに使うテクニクとして、呼吸に注意を払うのも有効です（ゆっくり吸って、ゆっくり吐く）。頭の中で飛び回るサルをとめようとか消そうとかせず、ただ

観察します。しばらくしたら、サルは疲れてスローダウンしていくでしょう。思考も勝手に跳ね回っているだけで、深刻に受けとめる必要はないと気づけるかもしれません。ただサルみたいに騒いでいるだけなのです。

● 反芻思考^{はんすう}

「なんであたしだけパーティに呼ばれなかったの？ きっとみんなあたしのこと嫌いなんだ。あたしだって自分のこと好きじゃない。だって、みんなに変人扱いされてるんだもん。のけ者にされる理由はきっと……」

こんな考えがぐるぐるの頭の中で渦巻いてしまい、眠れなくなることがあります。このように**考えがエンドレスで堂々巡りすることを、「反芻思考」といいます**（誰でもそうなるときがあります）。

「反芻」という言葉は、もともと、牛が草を消化するためにずっと嚙んでいることを指しています。延々とモグモグして、ようやく飲み込んだかと思うと、また口の中に戻してモグモグ。考えが堂々巡りになるときは、脳内で同じことをしているわけです。生涯ずっと、モグモグしっぱなし。

📖エクササイズ⑤…寝ながら瞑想

堂々巡りの思考で眠れなくなったときのエクササイズです。人に好かれない理由をあれこれ考えるかわりに、寝たままボディースキャン（※訳注 身体の隅々まで1カ所ずつ順番に意識を移動させること。詳細は本書参照）をやってみましょう。

親は声をかけるだけじゃなく、並んで一緒にやってみてもかまいません。仰向けになり、腕は身体の横に。まず、呼吸を意識して、身体の中で呼吸を感じる場所に注意を向けます。長く、ゆっくり、深く呼吸をしながら、吐くたびに身体がベッドに沈みこむのを意識します。緊張はそのまま下に流れ落ちていくと考えましょう。身体全体を感じて、腕、足、胴体、肩、首、頭に意識を向けます。緊張している部分があったら、そこに息を吹き込むと想像してください。呼吸が入り込み、そして出ていきます。入り込むときに、緊張してる部分に意識を集中し、出ていくときに、それを手放すと想像してみます。

緊張が消えないなら、できるだけ意識を頭から遠ざけて、足のほうへ向け、内側から自分の足を感じてみます。息を吸い、吐くたびに、身体が満たされて重たくなっていきます。うまくいけば、そのままいつのまにか眠りに落ちていくでしょう。

📖 エクササイズ⑥ 「今この瞬間」を意識する

「今この瞬間」という場所を見つけ、いつでも好きなときにそこへ行けるようになるためのエクササイズです。

意識を使わずに、決まった動作をこなす「自動操縦状態」になっているとき、そのことに子どもが自分で気づけるよう、声をかけてみてください。歯を磨いているとき、お風呂に入っているとき、ゲームをしているとき、思考がどこに行っているか意識したことがあるか尋ねてみましょう。自動操縦のほうがいいときもあるけれど、つねにそうであってはいけないことを説明してください（「今この瞬間」や自動操縦については、本書第2章を参照）。

「今この瞬間」に行く直線ルートになるのは、**身体感覚に意識を集中すること**です。音に耳を澄ます、チョコレートをつくり味わう、花の香りを嗅ぐ、カエルに触ってみるなど……。

📖 エクササイズ⑦ …マインドフルに食べる

ふつうにチョコレートを食べたあとに、本当の意味でチョコレートを味わえるかどうか、

問いかけてみましょう。カケラを飲み込む前に、もう無意識のまま次のカケラを口に放り込んだりしてなかったでしょうか？ これはまさに自動操縦状態の食べ方です。

そこで、いつもと違う食べ方に挑戦してみます。チョコレートでもいいですし、本人が好きなものなら、なんでもいいので、一口サイズの食べ物を手にとります。それを初めて見たつもりで観察するように促してください。

色、輪郭、形はどうなってるか。鼻に近づけて匂いも嗅いでみます。わざとスローモーションの動作で、食べ物を舌に乗せ、歯で挟み、そして噛んでみます。**噛みながら、その味のこまかな特徴をじっくり感じ、味わいます。**「今この瞬間」にいる動作です。

人生はチョコレートだけが詰まった器ではありません——苦いものもかならず入っています。そうした場面で、子ども自身がそのことを意識できるようになってほしいのです。そこで今度は、嫌いな食べ物を使ってみましょう（オリーブとか。私は10代の頃はオリーブが大嫌いでした）。

マインドフルにチョコレートを食べたときと同じ動作をしてみます。味が嫌いでも、じっくり観察し味わいながら、「何かを好きではない」という気持ちはどういう感覚がするのか探ってみます。食べたくない、吐き出したい、という欲求がどれほど強いものか、実感します。たとえおもしろくないことでも、**その体験に対して心を開く練習**です。

☐エクササイズ⑧ 「考えてること≡事実」じゃない、と学ぶ

子どもに「クラウド・スポッティング」という遊びを提案してみてください。クラウド・スポッティングとは、雲を観察することです。空を見上げて雲を眺めていると、快晴でも嵐でも、重たい雲でも軽い雲でも、みんな流れて過ぎ去っていくのがわかります。頭の中の思考もそれと同じだと理解するエクササイズです。

雲ではなくラジオだと想像してみるのも有効です。ラジオなら、ただの音声として聞き、流しっぱなしにして、あまり注意を払わずにいられます。「僕はバカだ、出来損ないだ、誰にも好かれてない、僕だけおかしいんだ」という考えが頭から離れなくなったとき、この想像が役に立ちます。頭の中のラジオ音声として、流しっぱなしにして、自分事として受けとめません。ラジオの音量を上げたり、真面目に聞いたたりしなければ、何も怖くないのです。

☐エクササイズ⑨ 「いやな気持ちとの向き合い方

気持ちも、思考と同じように、来ては去っていくものです。いやな出来事が起きるのは避

けられないとしても、それをいっそう悪くしているのは、自分の頭かもしれない。

人体のイラストを描いて、子どもに、ストレスを受けたときに反応する部分にしるしをつけさせよう。

試験を受ける、仲間外れにされる、自分だけ劣ってる気がするなど、ストレスの理由になるものをリストアップして、それが身体にどう影響してくるか書き出してみます。頭が痛くなるとか、汗が出てくるとか、心臓がドキドキしてくるとか、お腹が苦しくなってくるとか。その身体感覚だけに意識を集中していれば、気持ちのほうは少しずつ移り変わっていくことがわかります。

それはただの感情であって、事実ではないのです。だからといって、目を背けたり押しつぶしたりしてはダメ。気持ちは実際そこにあるのですから、真っ直ぐに向き合って受け入れるしかありません。観察して受け入れるだけ。エサをやってはいけません。

【実践編②】ゲームもSNSもスマホもマインドフルに

今の子はゲームとSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）ばかりですね。親がどうこう言ってもやめさせられるものではありません。ゲームが子どもの脳におよぼす影響

(よい影響も悪い影響も)を議論するのもいいですけど、ゲームが存在することは変えられないですし、今後ますます広まっていくでしょう。だったらそれを逆手にとります。マインドフルネスなんか、学校だろうが家庭だろうが学びたくないという子に、ゲームを通じてマインドフルネスを教えるもいいかもしれません。**特定の目標に集中して気を散らさない力を、ゲームで身につけるのです。**

私の息子のマックスはデザイナー兼プログラマーで、ストレス低減と感情知性(EI)育成を目標としたゲームの開発に携わっています。母だからって自分の子どもの話をわざとらしく持ち出すのは、私自身の母がよくやってたことで、私はそれが大嫌いだっんですけど。

📷エクササイズ①…1日1フォトのマインドフルネス

写真共有サイトのインスタグラムは、基本的に、「いいね!」の数で人気度を計るSNSです。ちょっとした反応が悪いと敗北感でいっぱい。

でも、このインスタグラムを、自分が注意を引かれた人や景色の写真をアップする場所にしてはどうでしょうか。**自撮りばかりじゃなく、「今この瞬間」を感じさせてくれる写真、自分が本当に大切に思っている場面を載せるよう、子どもにも提案してみましよう。**

足をとめ、目の前のものと向き合い、それを写真に収めているとき、頭の中のノイズはき

っと鎮まっています。それがマインドフルネスなのです。ふだんと違って、その場そのときのことをしっかり記憶するので、思い出をためていく方法としても優れています。こんなふうに撮ったマインドフル・フォトをシェアしていけば、見る人もきつとこのアイデアを理解することでしょう。

② エクササイズ②…スマホ依存をスマホで断ち切る

デジタルというドラッグを一日中吸引してみたい依存状態を断ち切るには、どうしたらいいでしょうか？ スマホの着信音が鳴るたび、つい嬉しくなってしまう——誰かが自分のことを考えてくれていると感じるからです（間違い電話でも！）。だけど、音がやんでしばらくしたら、また寂しさと孤独感が戻ってきます。

スマホがそばにある現実は変えられないのですから、逆手にとりましょう。**注意を集中する必要があるときや、そうしたいときには、スマホのタイマーで集中時間をセツトすることを提案してみてください。**そしてスマホを遠ざけて、ツイートしたり、フェイスブックにアクセスしたり、絵文字メールを送ったり、写真を撮ったり、ネットフリックスを見たりせず、すべき作業に集中します。SNSなどをチェックしたい気持ちが強くなってきたのに気づいたら（絶対にそうなりません）、その欲求を身体のどこで感じているか意識して、それから

やんわりと作業へ意識を戻します。

セットした時間でアラームが鳴ったら、それはお祝いのファンファーレです。みんなが盛大な拍手を送って、オーケストラとコーラス隊が華やかなメロディを奏でて、女王陛下が集中力を讃えていると想像してみましよう。

タイマーでセットする時間は、できれば1日ごとに少しずつ長くしてみます。1週間に1日はお休みにしましょう。この習慣の一番いい点は、スマホで気が散るのを防ぐために、スマホを活用するところ。インスタグラムと一緒に、win-winにするというわけです。

《思春期の揺れは仕方がない》

人間なら誰でも思春期に心が揺れる時期があります。大昔の人間だってそうでしたし、これからだってそうでしょう。アフリカに生まれてもスウェーデンに生まれてもニキビに悩むことはありますし、女の子なら11歳から18歳くらいまで、男の子なら13歳から24歳あたりまで、何かと気持ちが高ぶる不安定な時期を過ごします。なかには、ずっと不安定なままの人もいます。

親にとっては、思春期の子を育てる苦労に比べると、「魔の2歳児」の育児なんてハワイ

のバカンスに思えるかも。でも、子どもは親を苦しめたくてわざと支離滅裂しりめつれつな行動をするわけじゃありません。この時期の脳は変容している最中なのです。だからどうか、「うちの子はナマコみたいに怠け者だ」とか、「手がつけれられない」とか言って投げ出さないで（あなただって昔はそうだったはずですし、親は同じようにあきれ返っていたはずです）。

本人はまだ、自分をコントロールする方法がわからずにいます。憎たらしい悪ガキになったかと思うと、次の瞬間には、甘ったれのいい子になったり。

生まれたてのライオンと生活してみたい気がするかもしれませんが、この時期は誰でもこうなると理解していれば、親としても少しは気が楽になるでしょう。年齢なりの発育をしてるんですし、将来的に道を踏み外すと決まったわけではないのです（うちの両親は、私このことをそう思っていましたけど）。

脳内で神経学的に起きることは本人にはどうしようもない。そう理解していれば、思春期の子を育てるストレスはかなり軽くなります。

前の章で、赤ちゃんの時期に親が脳を作っているという話をしましたが、たとえその役目をうまく果たせなかったとしても、思春期の頃に挽回可能です。神経結合の再配線が行なわれていて、いらぬ結合を捨てて、新たな配線を敷いているのですから、そこで脳の形成を手伝うチャンスがあります。この頃の脳内では幼い頃とは明らかに違う回路が生じているの

です。

生まれた直後に猛烈な勢いで増えたニューロンは、森が雨を受けて育つように、たくさん
の情報を受けとめていきます。森でなければスポンジのように、目や耳を通して入ってくる
ことすべてを吸収するのです。

そして思春期になると、ふたたびニューロンが一気に成長し、脳内の再配線を行ないます。
同時に化学物質やホルモンの変化が起きます。**脳内の変化は環境の影響や親のしつけとは無
関係に起きるものであって、それを親がとめることはできません。**どんなに大声で叱りつけ
たって、思春期の脳内で噴出しているテストステロン（男性ホルモン）やエストロゲン（女
性ホルモン）の波は抑えられないのです。

そもそも胎児の時点で、女の子ならエストロゲン、男の子ならテストステロンが多くわき
出しています。男女がどうしてこうも違うのか、ホルモンの違いを説明する本は星の数ほど
出るので、わざわざ書く必要はありませんが、テストステロンは主に衝動性や攻撃性、そ
れから巨乳への執着を生み出し、エストロゲンのほうは、恋に落ちたり醒めたりする気まぐ
れな感情をつかさどっています。そして、男の子でも女の子でもホルモンの大きな変化が起
きるのです、あなたの子どもが英王室のプリンセスになったり、次の瞬間にはチンギス・ハ
ーンになったりするの、仕方のないことなのです。

●思春期の脳で起きること

ここでは劇的に変化する主な領域だけを説明します。

・扁桃体

ホルモンの変化だけでなく、脳内では全面改装が行なわれます。感情のマザーボードである扁桃体へんとうたいの成長は、女の子のほうが少し早く始まりますが、やがて男の子も追いついて、思春期は男女ともに二重人格みたいちゆうりやくに心理状態が激しく揺れ動くようになります。脳幹ちゆうかん（爬虫類脳）から送られてくるディーブな衝動や信号を解釈する大脳辺縁系が、制御できない感情で大洪水になっているので、コンピュータが過負荷でクラッシュするのと同じように、情動のメルトダウンが起きるのです。

親が感情的に叱りつけようものなら、子どもの怒りはさらに炎上し、第三次世界大戦の勃発。親がしっかり自分と子どもにも注意を払い、おだやかさを失わず、子どもの身になって考えることで、本人が怒りの鎮め方を学べるようにしなくてはなりません。

・前頭前皮質

衝動を抑える前頭前皮質という領域は、この段階では発育途中なので、能力を完全には発揮できません。きちんとした意思決定ができるときもありますが、制御がきかず、感情の猛獣みたいになるときもあります。「母さんはずるい」とわめき、部屋に入ってドアを叩きつけ、ヘビメタを大音量で流しながら枕をびりびりに引き裂いてるときは、脳がそんな状態だと理解してください。心配はいりません。これも、脳が自立していく通常のプロセスなのですから。思春期の前頭前皮質はほかの領域とのリンクを作りはじめています。その結びつきを通じて、**自己意識や共感や、行動する前に考える力などがようやく作られていくのです。**

・脳幹（爬虫類脳）

10代初期のあいだは、脳の原始的な領域がかなり活発に活動しています。そのため、アッチアチの感情が水面下から沸騰してきて、火山みたいに突然噴火し、そこらじゅうに溶岩をまきちらすことがあるのです。前頭前皮質が工事中なので、その噴火を抑えておくことができません。共感する力もまだポンコツだから、他人がどう感じるか考えようとしません。親をゴミみたいに扱うのもそのせいです。本当に親に腹を立ててるわけじゃなく、たまたまそ

ここにいるからという理由で、怒りをぶつけてる可能性が高いでしょう。「サンドイッチ食べる？」と声をかけただけでも、子どもの頭の中では「ズボンプレッサーとマヨネーズの区別もつかないバカ」と言われたことになってるかもしれない。

・海馬

こうした神経の活動はエネルギーを消費します。だから思春期の子は1日37時間くらい眠るのです。ようやく起きても頭が集中できないのは、海馬も成長し切っていないから。そのため長期記憶をたくわえることが得意ではありません。同じことを何度も何度も言っても聞かなくても、何度も何度も忘れるのは、そういうわけです。

・化学物質

自己制御の力が育ってない思春期の脳は、感情に押し流されているときに、善玉の化学物質——危機的な場面でも落ち着きを保つオキシトシンなど——に切り替えることができません。しあわせを感じる化学物質エンドルフィン、アドレナリンを鎮めて、ストレスレベルを下げ、マイナス思考をなだめることができるのですが、それをうまく生成することもできずにあります。

・その他の主な化学物質

コルチゾール

大人がストレスを感じたり、おびえたり、激怒したりするときと同じように、思春期の脳はコルチゾールの洪水で溺れています。そのせいで10代後半の3割以上が、睡眠障害や摂食障害になってしまいます。きちんと眠れなくなったり、試験が心配でたまらなくなったり、不安が強くなったり、過食や拒食に走ったり……こうした問題にはマインドフルネスが助けになります。

セロトニン

セロトニンは思春期の衝動的行動をなだめ、睡眠パターンを安定させます。

ドーパミン

やる気をもつにはドーパミンが必要ですが、その量のバランスが悪いと、なんらかの依存症やうつ状態、もしくはは身体的機能に支障が生じることもあります。ドーパミンは依存性

が高いのです。これが衝動的な行動を後押しするせいで、最悪のシナリオを想定できず、その場限りのスリルがすべてになってしまふことがあります（もしかしたら、親が子をきつく叱るのは、もはや体験できなくなった刹那的な生き方が心の底ではうらやましいからなのかもしれませんね）。

●思春期に起きるその他のこと

① 自立心の芽生え

動物の赤ちゃんが生まれた直後からよちよち歩きだし、親のそばを離れて飛んだり跳ねたりするように、思春期の子どもは自由と自立を求めて、親の庇護ひごから脱走を図るようになります。これは人生の厳しい山谷を歩ける力をつけるために必要なことです。親に別れを宣言して、自分で世界を探検し、見たことのないものを探し、リスキーなことに挑戦し、仲間との絆きずなを育み、嫌いなやつとぶつかり……そうしたプロセスを経て、思春期のお得意のフレーズ「そんなの不公平じゃないか！」が、世の常であることを悟っていきます。

脳検査をすれば確認できますが、この時期に大脳新皮質が厚みを増し、それによって自己意識が伸びて、自我が作られていくのです。 そうなると、親なんか眼中に入れたくなくなる

ので、かつては全能の神の立場だった親は、靴底にくつついたガムと同程度に降格されます。

② 社会的結びつきの形成——仲間が大事

脳内の報酬回路から受け取るオキシトシンの力で、子どもは仲間との関係を何より重視するようになります。人気者になりたい、悪い仲間に認められたい、そのためならピアスだってタトゥーだって入れたいと思うようになります。仲間に拒絶されると自分の存在が揺るがされたと感じるので、パーティに招かれないのは膀胱炎ぼうこうえんになるよりつらいことなのです。

この時期の男の子が母親に対して、女の子が父親に対して冷たい態度をとるのは、そうする必要があるので。幼い頃は親とべったりなんですから、親離れの時期を経験しないと、将来はママもしくはパパと結婚するようになりな子になってしまいます（ギリシャ悲劇のオイディプスのように）。親より友達が大事になるのも、将来ママとパパがこの世を去ったとき、自分の面倒を見てくれる存在が必要だからです。

③ 創造的思考の芽生え

ある時点から、思春期の子は親を退屈で古臭い人間だと見るようになります。自分ももっと画期的な発想をしよう、新しいことを思いつこう、親のようにならないためになんだって

しようという気持ちに駆られます（結局は親と同じようになるとしても、この頃は、もっと高い位置を狙うのです）。言われたとおりにしていた小さな頃と違って、自己主張してなんでも挑戦しがります。

大人になって、また決められた箱の中に納まってしまいう時期が来るまで、そんな手探りが続きます。親を越えなきゃならない、ますます複雑になる世界で生き延びるために独創的な解決策を發明しなきゃならない——という焦りがあるのです。黒電話が iPhone に取って代わられ、コードつき掃除機が音声起動の自動掃除機に取って代わられたように、どの世代も同じ気持ちに駆られて世代交代を繰り返してきました。

時代を問わず、若者は「親が世界をめちゃくちやにしたんだ」と考えます。親世代の失敗の尻ぬぐいをして、親の身勝手さや強欲さを責めることが、自分たちの役目なのだと思います。世界が危機的状況にあるのも、北極の氷が溶けているのも、雇用が足りていないのも、経済状況が悪いのも、全部親が悪いんだ、と（こうした点については、たしかに彼らが全面的に正しいですが）。

④ 危険なことをやりたがる

思春期の子にとって、最大のリスクは、リスクに挑戦しないことです。老人がテレビの前

で居眠りしてるあいだに、若い世代が外に飛び出し無謀な活動をするからこそ、人類は進歩してきました。思春期の脳は猛烈な勢いでドーパミンを生成するので、快感を得られるためなら、どんなに危険なことにもチャレンジしがります。友達が見ている前では、なおさらリスキーなことをやります。

でも、車で誰かの家のリビングに突っ込むとか、妊娠しちゃって相手は思い出せもしないとか、そんな行動はもちろん許容されるものではありません。実のところ、15歳から19歳の死亡率は、10歳から14歳の死亡率の6倍なんだそうです。

私は17歳のとき、友達と一緒にヒッチハイクで27時間かけてメキシコに行きました。変わった名前のお祭りがあると聞いたからです。メキシコに着いたら、タコス屋の干からびかけたみたいないさまが、ひしゃく一杯のメスカル酒をくれました。今思えば、あれはたぶんメスカリン（幻覚剤）の有機版だったんです。

一口飲み干したら、目が覚めたのは3日後。道端で眠りこけていて、顔にひづめの跡がついていました。もちろんお祭りは終わったあとです。友達に見捨てられてしまったので、結局ひとりでバスに乗って、メスカル酒が大好きな地元の人たちと一緒にメキシコ南端のジャングルへ向かうことにしました。ヒッピーのコミュニティがあると聞いていたので、

行ってみたいと思って。

罰ゲームみたいにも3輪のバスに4日間揺られ、ようやくたどりついたコミュニティに、私は1カ月ほど住み着いてました。そのあいだ両親は、当時の私が入っていた寮にひっきりなしに電話をかけて、娘はどこかと聞いてたそうです。ルームメイトは1カ月間、ルビィはシャワー中だと言いつづけてくれました。そんなに清潔好きな人間なんていないと気づいた両親が大騒ぎをしたので、私は帰国途中であえなく御用となったのです。

《親と子のマインドフルネス…親のためのヒント》

感情を爆発させてる子どもに、親が叫び返したら、子どもはさらにわめいてますます怒り狂うだけです。親であるあなたが感情を制御できるなら、子どもが同じように気持ちを抑えられる可能性も高くなります。親が手を貸して、親子がそれぞれのコルチゾールの暴走に向き合うことで、子どもの前頭前皮質が育つのです。まず最初にすべき努力として、**要点をはつきりさせたいなら、親自身が口やかましい声でわめかずに、口調を意図的に抑えられるようになってください。**

頭をバカッと開けて、親に関する記憶を切りとってしまえたらいいのに。私の脳内では今でもオーストリア訛りの金切り声が鳴り響いています。そのせいで身体中の臓器が、つねに空襲警報に備えている感じ。私のやることなすこと、両親は絶対に気に入らせませんでした。少しも歩み寄れず、私は今でも人として彼らのことが理解できずにいます。

両親が老いてからはほとんど会いませんでしたし、結局最後まで冷戦状態でした。私だけじゃなく、彼らにとっても、それは人生の損失だったのではないかと思っています。1回でもいいから、自分たちも悪かったかもしれない、と言ってくれていたらならば、すべて許せていたかもしれないのに。

ヒント① 親自身がマインドフルになる

親であるあなたがマインドフルでいられるなら、子どもをマインドフルネスに導くのはだいぶ容易になります。親が子を心理的にねじ伏せようとヒステリックにわめくなら、子どもも負けじとやり返してくるだけ。かといって、子どもが反撃せずに受けとめてしまうのも、さらに問題です。怒りを抑えつけているか、心を閉ざしていることなのですから。

親は「あんたの言ってることは全然わからない」と苛立って投げ出したりせず、子どもが理解できる言葉で話し、子どもの目で状況を見なければなりません。思春期の子がリスクに

挑戦したがるのも、自立したがるのも、親より友達を重視するのも、すべて自然な発育の一部なのだということを、親は認めなければなりません。

わざとらしい笑顔を向けたりしないください。内心と裏腹な表情をすれば、子どもはそれを感じとります。「インチキ」を探し出すことにかけては、思春期の子はプロの探偵も顔負けなのです（『ライ麦畑でつかまえて』のホールデンみたいに）。

ヒント② 親の失敗を認める

親のあなたが怒りを爆発させたときは、盛大にまき上げた泥が落ち着いてきた頃に、悪かったと口に出しましょう。親だつて至らないところがあると認めてください。そんな子どもは知ってますが、自分から認めてみせることに意味があります。どっちが悪いか、延々となすりつけあうのは不毛です。親の怒りが子どもの怒りに油を注ぐだけで、なんの解決にもなりません。

ヒント③ 共感する

部活で選手になれなかったとか、好きな子にフラれたとか、そんな理由で子どもが傷ついて帰宅したときは、話を聞きましょう。アドバイスはせず、ただ痛みに共感します。親であ

るあなただって、フラれたときの痛みは覚えてるでしょう？ 似たような思い出を打ち明けてください。

親も今の自分のように苦しい思いをしたのだ、という話を思春期の子は喜びます。親の体験が悲惨であればあるほど、嬉しくなっちゃうことでしょう。親は話の通じない宇宙人ではなく、同じ人間なのだと理解します。親のほうが子どもを理解しようとすれば、子どもも、親を理解しようと努めます。教え諭したりせず、善悪を決めつけたりせず（この頃の子は、決めつけを死ぬほど嫌います）、子どもの話を聞きたがる姿勢を示して、オープンかつ柔軟に会話をしてください。子どもは心を開き、本心を話してくれるかもしれません。

親が正しかったとしても、絶対に、「ほら言ったでしょ」とか「なんで最初から母さんの言うことを聞かないのよ」などと言ってはいけません。言いすぎになるセリフはぐっと我慢してください。親としてそれができるなら、勲章に値するくらいです（私はその段階に来てませんけど。言いすぎることばかりです……）。

ヒント④ 譲歩する

譲歩は、実は大きなカギなんです。使ったお皿は洗ってほしいとか、せめて1カ月に1回はズボンをはき替えてほしいとか望むなら、自室を爆撃跡地みたいに散らかしてるのは目を

つぶったほうがいいかもしれません。そのほうが親自身の生活が楽になりますし、子どもも大人になって必要となる交渉のテクニックを身につけていくでしょう。譲歩し、取引をしてください。台所の片づけをするなら、同じ時間だけネットサーフィンをしても何も言わないとか（うちの子たちは、私にあらゆる掃除や片づけを任せっぱなし。ママは清掃員でも奴隷でもない、と口を酸っぱくして言いましたが、わかってないようです）。

ヒント⑤ 話し合う

親子でまともにぶつかりそうになったら、どちらかが別の戦略を考えなくちゃいけません。大人のほうが前頭前皮質が発達してるんですし、より自制心があるのですから（あるはずよね、理想的には）、それは親の役目です。これまでの私の経験から言うと、大声で叫んだり、皮肉を言ったり、脅したり、部屋からすごい勢いで出ていったりしても、紛争解決にはなりません。

とにかく「気づく」こと。話はそこからです。激怒という卵が孵ったなら、孵化したてのうちに、そのことに気づけるようにしてください——巨大なティラノサウルスになって暴れはじめの前に。

親が怒りを暴走させると、子どもも当然同じようにするので、話し合いどころか血を見る

ことになりかねません。延々と相手を批判し合って、結局どちらも勝てないだけです。爆発すればその場はスカッとしますが、最終的には親子関係にひどいダメージがおよびます。コルチゾールの洪水に押し流されるのは健康にも悪影響です。短い喧嘩で、自分と子どもの両方に毒を盛ってしまうことになります。

親であるあなたが、噴火する前に激怒を自覚できたら、「話はわかったけど、少し考えさせて。数分後にもう一度話し合うから」と言ってもいいでしょう。おだやかにその場を離れ、深呼吸をして、壁にこぶしで（もしくは息子の頭で）穴をあけたい衝動を抑えます（抑えられるだけでも私は尊敬します）。

数分経っても子どもの怒りは鎮まっていなくてもいいかもしれませんが、**双方の頭を冷やすためには、親のほうがいったん引くしかないのです**。戻っても、同じ口論や原因を蒸し返さないよう気をつけて。また爆発して中傷合戦になるだけです。人間は原始的な本能に駆られやすいことを思い出してください。

ヒント⑥ 子どもに教わる

大人だって子どもから人生の技を学ぶことができます。刹那を楽しむこと、慣習を捨てて新しいものを見つけること、スリルを追い求めること、交友範囲を広げること……。

ロックフェスに案外と高齢の参加者が多いように、大人のほうがそうした楽しみ方に歩み寄ったっていいじゃありませんか。たまには若者と一緒に出かけましょう。老いた者同士で昔話に明け暮れるより、ずっとおもしろい体験ができるかもしれません。

ヒント⑦ 喧嘩は選ぶ

戦う場面は選びましょう。年がら年じゅう小言を言っていたら、子どもは馬耳東風ばじとうふうになるだけ。本当に許容不可能な行動をしたときだけ爆弾を落とすようにしていれば、子どもは親が真剣だと察し、ちゃんと話を聞こうとするでしょう。命令をするなら、皮肉やあざけりや非難をこめないこと。本人が脳内で充分に自分を責めているのですから。罰を与えるなら、罪に見合ったものにする。辱めて侮辱してはいけません。

ヒント⑧ 発散する手段を作る

子どもがドーパミンに駆られて、よくないことや危険なことへのめり込みそうになると気づいたなら、サンドバッグやテニスラケットを買い与えてみてください。なんでもいいから、害の少ない形で衝動を発散できるものを。できれば、煮えたぎったドーパミンを冷ます方法を本人が独自に考案できるようにしましょう。

《親と子のマインドフルネス…子どものためのヒント》

思春期の子にマインドフルネスを教えるなんて、たやすいことじゃありません。親の指示には反発されるのがオチ。この頃の子どもにとって、親なんて恥ずかしくて接したくない存在なのです。マインドフルネスなんてダサいし、役立つようにも見えないし、なんでそんなものやる必要があるのかと思うことでしょう。

でも、自己制御の力を高めれば、友達からも好かれ、頭が焼けつくような思いをしなくても試験でよい成績がとれるようになり、ロギもったり冷や汗をかいたりせずに異性とも話ができるようになります。とりあえず、そのことだけ話してみてください。本人が知りたがらない限り、自己制御力をつける方法がマインドフルネスであることは、口に出す必要はありません。この時点では、どうしようもない気持ちや衝動は自分で対処できること、思考の状態に気づけるならストレスを軽くできることを、マインドフルネスにつながるタネとして話しておけばいいのです。

反抗期が本格的に始まってしまえば、なおさらマインドフルネスなんて実践させられるとは思えないかもしれません。脳が強烈な暴れ馬になっていて、マインドフルネスを理解でき

るかどうかも怪しいところ。スマホから目を離さず、24時間ツイッターかフェイスブック漬けで、頭を鎮めるテクニックを学ぶなんて時間のムダ……そんな彼らでも、次のようなヒントくらいなら耳を貸してくれるかもしれません。

ヒント① 名づけて、手なづける

身体が熱くなったら熱を測って体温を知るように、カッとなったときは、暴れ出しそうな気持ちにラベルづけ（名前をつける）をすることを教えてください。親に言わなくてもいいので、紙に書き出すだけでも、心の中で思い浮かべるだけでもOKです。

たいていの子どもは気持ちを表現する語彙が少ないので——うちの子に様子を尋ねると、答えは「まあまあ」か「サイテー」のどっちかです——ボキャブラリーを増やす機会になるかもしれません。気持ちを表す言葉は5000個くらいあるのですから、少しはレパートリーを広げられるかも。

カーツと熱くなってる気持ちに単純な一言でラベルづけをしているあいだは、怒りの理由を堂々巡りで考えるのをストップできます。ラベルづけができるというのは、気づいているという意味です。中身を解釈する必要はありません。

それから、気持ちが暴れているとき、その感情から頭を切り離して身体感覚にスイッチすることも教えてください。激しい気持ちをもつこと自体は問題ないことも。それは人間の一部であって、誰にでもあるものだからです。親をぶん殴りたい気持ちだって、多くの人が一度や二度は体験してるんですから（思っても実行に移さないことを学ぶのが大事）。

ラベルづけのバリエーションとして、厚紙を使うパターンもあります。厚紙を2枚、丸く切り抜いて、ピザのように放射線を書きます。その1切れずつに感情の名前を書きこんでみてください——怒り、退屈、寂しい、ワクワクなど。

思いつく限り書き込んだら、2枚を冷蔵庫にでも貼っておきます。1枚は子ども用で、そのときの気持ちにぴったりのところに本人がマグネットをくつつけます。もう1枚は親用で、あなたの気持ちを表すところにマグネットをくつつけます。親子でそれぞれ心の空模様をチェックするという発想です。

親が気持ちを明らかにしていれば、子どもはそれを理解して、じゃあどうしようかと考えることもできるでしょう。親は、子どものマグネットが「激怒」のゾーンにあるときは地雷を踏まないように注意して、「嬉しい」のゾーンにあるときはケーキでも用意するといいかもありません。

ヒント② 脳の仕組みを教える

扁桃体が体内電波をジャックしてコルチゾールとアドレナリンが爆発したらどうなるか、脳のイラストを使って子どもに説明してください。噴火が起きたら誰でもなかなかとめられないものなのだ、とわかるように。原始的な脳（脳幹）が勝手に暴走しやすいせいで、誰でも（思春期だけでなく）おろかで衝動的な行動をしてしまうのだ、と。

前頭前皮質のはたらきと、子どもの前頭前皮質がまだ発達途中だということも説明しましょう。同じ年頃なら誰でもそうなのであって、自分だけがおかしいのではないとはつきり言っておあげてください。

ヒント③ ストレスには自力で対処できると知る

われを失いそうなときには、なるべくハッピーな気持ちになるもの（出来事や人でも）を思い浮かべる、というテクニックがあります。仲間と一緒にいることを思い浮かべてもいいですし、親友の写真、旅行の写真、飼い猫の写真を見るのもいいかも（うちの娘はアシカの赤ちゃんが大好きで、写真を見るとすぐに目をうるうるさせます）。

何か安全なものを蹴飛ばしてもいいですし、友達に電話したり、ジョギングをしたり、楽器を思い切り演奏したりするのもいいでしょう（ドラムはストレス解消になるでしょうね。自宅でするのは困りますけど）。

このエクササイズは感情を無理に抑えるためのものではありません。脳のはたらきを学んで、**荒れ狂う感情に自分が対処できると理解すること**で、**思春期に経験する不安やストレスに向き合えるようになるのが狙い**です。試験の結果が返ってくる、外見や能力に自信がなくなる、他人から下に見られる、仲間外れにされる、いじめられる、セックスやドラッグや飲酒のことで困った場面に遭遇する、空気が読めない、浮いてしまう、孤独で不安になる、親や先生からのプレッシャーを感じる、ニキビができる、将来が心配……思春期はさまざまトラブルや悩みにぶつかるものだからです。

荒れ狂う気持ちを自分で制御できればどうなるか、それを想像するだけでも、その効果はすでに始まっています。うまくいけばそのうち、「扁桃体が今ヤバイ」とか「コルチゾールがだいぶ出てる」と考えられるようになるかも。感情をそのまま表に出すのではなく、自分の感情を観察できるようにしましょう。**大事なのは、感情に意識を向け、心の空模様を感じとること**です。気持ちを自力で制御できると実感するためにも、本人が独自のテクニクを思いつけるのが理想的です。

【特別篇第2章資料】 児童に対するマインドフルネスの効果

バンガー大学心理学研究科マインドフルネス研究・実践センターの研究チームは、先日、イギリスの教育環境で学ぶ児童に対するマインドフルネスの効果調査を初めて実施した。本調査では、ある初等学校1校で3歳から4歳の児童にマインドフルネス・トレーニングを実施し、その結果を、マインドフルネスを指導しない別の2校の同年齢の児童と比較している（後者の2校では、アセスメント完了後に、マインドフルネス・トレーニングを実施）。

児童へのマインドフルネス・トレーニングは、半年前にマインドフルネス研修を受けた担任教員から、通常の人格・社会性教育（PSE）カリキュラムの一部として指導された。アセスメントでは主に、児童の情動的健全性とメタ認知——自分自身の行動に気づき制御する力——の変化に着目した。情緒の安定や、感情に対する自覚など、情緒的健全性の側面については、子ども自身が記入する質問紙で評価した。メタ認知については、担任教員および保

護者が記入する質問紙で評価を行なった。アセスメントは、マインドフルネス・トレーニングの開始前と、コース完了直後、またコース完了から3カ月後に実施している（メタ認知のアセスメントは、開始前と3カ月後のみ）。また、学校でのマインドフルネス実践を児童がどの程度楽しんでいられるかも調査した。

一般的に新たに導入される科目の受容度が約50%であるのに対し、大半の児童（76%）が学校でのマインドフルネス実践を気に入っており、高い受容度を示していた。また、トレーニング完了3カ月後の児童の情緒不安定性が著しく低減していたほか、教員からもメタ認知の大幅な改善が報告された。ただし保護者からは、子どものメタ認知における大幅な変化は報告されていない。

一部の児童においては、変化のほとんどはトレーニング完了の3カ月後に確認されていたが、これはマインドフルネス・トレーニングがまず児童の自意識および認知能力を高め、その後、情動の自己制御能力に影響が表れたためと考えられる。また、質問紙調査では、児童の注意集中能力および情緒処理の微妙な変化を検知するに充分ではない可能性もある。

実際、バンガー大学が同じ初等学校を対象に脳波検査機械を使ってさらなる調査を実施したところ、マインドフルネス・トレーニング後に注意集中力の効率性向上を示す結果が出ている。研究チームは現在、注意集中力と情動制御を示す脳の変化に着目して、初等学校の児

童を対象としたマインドフルネスの効果調査をさらに広範囲で実施している。

《参考文献》

- Vickery, C. & Dorjee, D. (2015), 'Mindfulness Training in Primary Schools Decreases Negative Affect and Increases Meta-cognition in Children', *Frontiers in Educational Psychology*.