



崎山小児科・院内報

●Kero Kero 通信●

7 月

2025 年

第 316 号



「それを言っちゃあ、お終めえよ」



これは、昭和 44 年から平成 7 年まで続いた映画「男はつらいよ」の主人公、渥美清が演じる寅さんがよく使うセリフです。「誰もがそれを言いたい、だけどそれを言ってしまったら、美しくない」そんな意味なのだと私は思っています。言われたところで響かない、気持ちや態度を変えようという意欲が生まれず、そんな言葉を言われてしまった寅さんが、相手に向かって思わず口にするセリフです。

さて、以下に示すフレーズ、親として言ったことはありませんか？言われた子どもが「それを言っちゃお終めえよ」と返して来たらどう思いますか？

- ・(ちょっと無理な約束事などを言わせるように仕向けておいて、結局子どもが実行できなかった後で)「あなた、言いましたよね」
- ・(親が自分の理想や希望を思い浮かべながら)「あなたのために言うけれど」
- ・(選べる選択肢を意図的に制限しておいて)「あなたが決めなさい」
- ・(まだ実際には遅れていない、結果的に間に合っているのに)「早くしなさい」
- ・(手助けはしていないが、親の期待外れの結果を見たあとで)「だから、言ったよね」
- ・(途中経過を見守ることなしに)「ちゃんとやったの？」
- ・(何も手助けという形で関わっていなかったことで子どもが失敗したときに)「やったのは、あなただよ」
- ・(話し合いや約束事で親が不利な状況になったときに)「もう、やめよう」
- ・(親の手で解決できないか、手助けできない状況になって)「好きにしなさい」
- ・(自分でよい方法や考えが思いつかないときに)「はあ(ため息)」

親が言うこれらの言葉の後に子どもが「それを言っちゃあ、お終めえよ」と言われたら、苦笑するしかないですね。

怖いという感情はどこからくるの??

怖いという感情に密接に関係しているのが脳の中の扁桃体(へんとうたい)という部位で、恐怖や不安、快・不快といった感情をつかさどります。扁桃体は「危険かも!」という信号を脳の記憶に関わる部位の海馬(かいば)に伝えます。海馬で情報を検索し、過去の経験と照らし合わせて危険かどうかを判断します。未知や恐怖の体験だと自律神経の交感神経が刺激され、アドレナリンが分泌されてドキドキしたり、鳥肌が立ったり、身体が固まったり、胃腸の消化活動に支障が出たりと身体的な反応が起こります。過去に経験して怖くなかったとわかれば落ち着きます。

自律神経は呼吸や体温、心拍、消化など無意識のうちに調整している神経で交感神経(活動、緊張)と副交感神経(休息、リラックス)に分かれます。さらに副交感神経の中には背側(はいそく)迷走神経と腹側(ふくそく)迷走神経の2つがあります。怖いことに直面すると、まずは腹側迷走神経が動いて相手とコミュニケーションを取る・自分を落ち着かせるといった行動をします。次に、交感神経によって戦う・逃げることを試みます。最後に背側迷走神経により恐怖で身体が動かなくなる・頭が真っ白になる状態となります。

■刺激を求める刺激希求



一部の人は、ホラー映画やお化け屋敷・絶叫系アトラクションなど安全な恐怖を楽しむ傾向があります。交感神経が刺激され、アドレナリンが分泌されることで快感を感じるためだと考えられています。誰かと感情を共有したい、共感したいという欲求も関係しています。相手はどんなものを怖がるのかが分かるのでお互いを知るバロメーターにもなっています。

怖いという恐怖の感情は、人間の生存本能に関わる重要な感情であり、危険回避や生存に役立ちます。生まれつきよりも過去のトラウマとなる体験、未知のもの、他者からの評価を恐れることなどが、恐怖を引き起こす可能性があります。しかし、恐怖が過度になると、日常生活に支障をきたすこともあります。恐怖を否定せず、まずは受け入れ、恐怖の対象を知り、小さな成功体験を積み重ねる、自分の気持ちを日記に書き出し感情を整理する、好きな匂いのアロマを使う、推し活をするなど自分に合った方法を見つけて出し、向き合っていくことが大切だと思います。

日常生活に支障がある場合にはいつでもご相談下さい。

夏季休診のお知らせ

7 月 5 日(土)~7 月 13 日(日)

ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します