

脳の中に、人の気持ちを映す“鏡”を持っている！

お子さんの「共感力」を育てるにはどうしたらよいか。抱きしめてもらったり、スキンシップをしてもらったりすることで子どもの脳に幸せホルモンの「オキシトシン」が流れること、そして、そこから生まれる安心感や信頼感が、子どもの共感力に深く影響することについては、前回お話ししました。

実は、この共感力が育つために、脳が驚くようなメカニズムを持っていることがわかってきました。

「人の脳は、見ている人の気持ちを映す“鏡”を持っている」ということが明らかになってきたのです。その[脳の鏡]の正体は、「ミラーニューロン」といいます。名前の通り、鏡の役割をする、脳にある神経細胞です。

誰かの表情を見て、まるで自分が同じ感情になったかのように、鏡のような反応をすることから、この名前がつけられています。よく、映画やドラマを見ていて、主人公が涙を流していると、突然自分も涙が出てきたりすることがあります。

また、必死に逃げている逃亡者のシーンでは、ドキドキの緊張感でいっぱいになります！反対に、恋人同士の幸せそうなシーンでは、気持ちがウキウキしたり、安らいだりします。これらはみな、脳にあるこの「鏡」の働きによるものです。脳は、ほかの人の感情や気持ちを、自分の脳の鏡に映して再現をします。それにつれて、人の気持ちを読みとったり、感じとったりすることができるのです。ミラーニューロンは、その特性から、「まねっこ細胞」「ものまね細胞」などのかわいい名前でもいわれることもあります。

つまり、人の感情を自分の脳の鏡に映して、かかることで、同じ感情を感じ取っているのです。お子さんの思いやりの心を生む、「共感力」を育てるためには、もう、おわかりのように、お母さんや、お父さんが、お子さんの脳の交通網に、たくさんの幸せホルモン「オキシトシン」を流してあげることです。そして、お子さんの脳の鏡「ミラーニューロン」を、育てることです。そのとき大切なことは、脳の鏡に映った相手の感情をしっかりと理解するためにまずお子さん自身が、楽しい、嬉しい、悲しい、さみしい、苦しい、怒っているなどたくさんの感情を知ることです。

お子さんを、思いやりのある、優しい子に育てるために絶対に欠かせないこと、それは、お母さんや、お父さんが、お子さんをとにかくいっぱい抱きしめてあげることです。子どもにとって大切なのは、「安全基地」があることです。「不安なことがあっても、怖いことがあっても、ここに戻れば、必ず守ってもらえる」という場所のことです。子どもは、いつでも戻れるこの安全基地があることで、安心して何かに夢中になったり、友達と遊んだりすることができます。この[安全基地]は、お母さんや、お父さんが、お子さんを思いっきり抱きしめてあげることやスキンシップによって生まれます。お母さんや、お父さんに思いっきり抱きしめてもらったとき、たくさん触れてもらったとき、お子さんの脳に、たくさんの幸せホルモン「オキシトシン」が流れます。

それによって、沢山の安心感や信頼感が生まれることで、お母さんや、お父さんが、お子さんの「安全基地」になるのです。

そして、この安全基地ができることは、「いつも愛されている I 守られている、いつも受け入れてもらえる」という、安心感に満ちた「心の土台」ができることです。この「こころの土台」こそが、人を思いやることができる、心のベースになります。脳は全体的に見ると、思春期の頃までに形づくられていきますが、領域ごとに発達のパークが異なります。0歳から3歳くらいまでの時期に、ぬくもりを感じたり、見たり、聞いたりする脳の領域が、最も発達します。（次回に続く）