

子ども時代のつらい経験が大人になっても影響する？

～「ACE研究」から考える こころと体の健康のつながり～

臨床心理士・公認心理師 坂牧 円春

私たち一人ひとりが「見えない逆境」に気づき、「安心・安全なつながり」を持てる社会を作ることが、未来の子どもたちへ大切な課題

■ ACE(エース)って、なに？

私たちの心と体の健康には、子ども時代の環境が大きく関係していることをご存じでしょうか？

「ACE(エース)」という言葉は、Adverse Childhood Experiencesの略で、「逆境的な子ども時代の体験」という意味です。

たとえば…

- ・身体的暴力を受けた
- ・性的虐待を受けた
- ・情緒的ネグレクト(感情のニーズや愛情を無視される)を受けた
- ・心理的虐待(精神や感情を傷つける言動)を受けた
- ・家庭内で怒鳴り声や暴力を日常的に目にしていた
- ・親がアルコールや薬物に依存していた
- ・両親が別居や離婚をした
- ・極度の貧困や育児放棄(ネグレクト)があった
- ・家族の中に重い精神疾患を抱えていた人がいた
- ・家族が収監された

1990年代からアメリカで始まった大規模な調査(ACE研究)では、その経験が大人になってからの「心の病気」、「生活習慣病」、「対人関係のトラブル」など、成人期の健康問題と明らかに関連することを見いだしました。

■ ACEと大人になってからの心と体の健康

研究によると、ACEを多く経験した人ほど、次のようなリスクが高くなることがわかっています。

- ・うつ、不安、PTSD(心的外傷後ストレス障害)などのメンタルヘルスの問題
- ・飲酒・喫煙・薬物などの依存症
- ・肥満や糖尿病、心臓病などの慢性疾患
- ・学業や仕事、人間関係の面でも困難を抱える傾向

ACEが多いほど、人は社会的、情緒的、認知的な問題を抱える可能性が高まり、その結果として喫煙、暴飲暴食の生活習慣の乱れ、薬物依存などの危険行動が増加し、健康や寿命に影響を及ぼすというメカニズムがあると考えられています。これは単なる「傾向」ではなく、経験数が多いほどリスクが高まるという「積み重ねの効果」もあると考えられています。

最近の研究では、ACEはこころと身体に悪影響を及ぼすだけでなく、失業や貧困、社会的孤立や子育ての困難に至るまで、長期的・多面的に害を及ぼすこともわかっています。

■ 情緒的ネグレクトの影響

過度な体罰などは、はっきりと身体的証拠として認識されますが、言葉や精神的、感情的なネグレクトは、他人からも自分でも認識しづらい上に、自尊心に大きく影響し、空虚感や抑うつ感につながっていきます。したがって、子ども時代の傷つきの中心になるのは、言葉や感情のネグレクトであるという考えもあります。子ども時代に、保護者に自分の気持ちを受け止めてもらえない、肯定的な関心を示してもらえない、共感的理解をしてもらえないということは、子どもの中に「自分は価値がない」「自分は愛されない」「自分は認められない」という感覚を育ててしまう可能性もあるということです。

■ では、どうすればいいの？

「じゃあ、ACEがある人は一生つらい思いをするのでしょうか？」
いいえ、そうではありません。

ACEが健康に影響を与える可能性があるのは確かですが、それを軽減したり乗り越えたりする力(レジリエンス)も同時に存在します。保護的・補償的体験(Protective and Compensatory Experiences: PACEs)があることで、ACEの悪影響を乗り越えるための有力な要因になると考えられ、研究が進められています。

たとえば…

安全・安心

- ① 安心できる家がある
- ② 学校で支えられていると感じる
- ③ 家族にルールや日課がある

関係性

- ④ 信頼できる大人がいる
- ⑤ 子どもの話をしっかり聞いてくれる人がいる
- ⑥ 家族の一員として大切にされていると感じる

成長支援

- ⑦ 周囲の人が成功や成長を信じて応援してくれる
- ⑧ 安定した友人関係がある
- ⑨ 困難を乗り越えた成功体験がある
- ⑩ 社会・地域活動への参加経験

こうした「守ってくれる要素」があることで、ACEの影響は和らぎ、健やかに成長することもできるのです。

■ ACEを知ることは「ラベリング」ではなく「理解」への第一歩

「ACEスコア」で人を評価することは、決して目的ではありません。大切なのは、「過去に何があったか」ではなく、「今、何が必要か」を知ることです。

ACEの理解は、学校や家庭、職場など、さまざまな場所で、表面に現れている問題だけでなく、その人の困りごとの背景に目を向けるきっかけになるのではないかと思います。そして私たち自身も、「自分の過去」を振り返ったときに「だから、私は今こう感じるのかもしれない」と気づき、少しでも自分に優しくなれるかもしれません。

■ 支え合いの社会をめざして

ACEの研究が広まってきた今、保健・教育・福祉の現場では「トラウマに配慮した支援(トラウマインフォームドケア)」の重要性が注目されています。

私たち一人ひとりが「見えない逆境」に気づき、「安心・安全なつながり」を持てる社会を作ることが、未来の子どもたちへ大切な課題だと思います。

文責：坂牧円春

【参考文献】

・逆境的小児期体験が子どものこころの健康に及ぼす影響に関する研究：国立成育医療研究センター

https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2019/192011/201907005B_upload/201907005B0011.pdf

・成人期の健康と適応に及ぼす小児期体験の影響性ーリスクとレジリエンスの統合的検討ーKAKENHI プロジェクト

<https://kaken.nii.ac.jp/grant/KAKENHI-PROJECT-23H00077/>

・複雑性PTSD 生き残ることから生き抜くことへ ピート・ウォーカー 星和書店 2023

プロフィール：坂牧円春(さかまき まどか)
臨床心理士・公認心理師・Singapore Psychological Society(Full Member 正会員)

日本女子大学人間社会学部心理学科卒業、日本女子大学大学院人間社会研究科心理学専攻博士課程前期修了

臨床心理士として精神科クリニック、幼児相談室、大学の学生相談室、保健センターでの乳幼児健診、心の健康電話相談などでの臨床経験を経て、2017年より日本人会クリニックに勤務し、同時に日本人学校のスクールカウンセラー、幼稚園へのコンサルテーションにも携わる。

好きなこと：きれいな海巡り、シュノーケリング、読書。

