望星 インタビュー Interview

この人の“実感”を聞きたい

小野寺敦子さん

（目白大学人間学部心理カウンセリング学科教授）

食が浮き彫りにする親子関係

よりよく生きるためのヒントを与えてくれるのが心理学だと考える小野寺さんは、食生活と親子関係の見取り図に取り組んでいる。その分析から見えてきたこととは——。家庭の食のありかたが大きく影響することについて聞いた。

——専門とされている発達心理学とはどういうものか。まずはそこから教えてください。

発達心理学ということばが使われだしたのは一九五〇年代ころからです。それまでは児童心理学という名称が一般的でした。人の寿命が五十年程度だった時代は、生まれてから二十年ぐらいの成長過程を明らかにできれば十分と考えられていたからですが、その後人々の寿命が延びてきて、もう少し長いスパンで人の成長を見ていこうという考え方が出てきた。そこで発達心理学に名称が変わったのです。

さらに一九八〇年代半ばぐらいから新しい概念が登場しました。人間の発達を、受胎から死に至るまでの生涯にわたって捉えていこうというもので、今は「人は生涯発達する」という発達観に変わってきています。

“発達”の語だけ聞くと、何かを獲得して成長していくことだけを指すように感じるかもしれませんが、そうではない。記憶などは衰退するけれど、知恵や機転を働かせる力といったものは、歳を取るほど蓄積され、人生を豊かにしてくれます。

発達とは成長することだけではない

獲得することだけが発達ではなく、失うことにも意味がある。失うものもあるけれど得るものもある。死をどう受け入れるかも発達であると——。これがいまの発達心理学の考え方となっています。

——子ども時代や思春期はもちろんのこと、高齢になってからも人は発達していく、と。

そうです。高齢になると失うものに目が向きやすくなりますが、前述したように記憶力や身体能力、あるいは未経験の状況に対応する力などは衰えていくけれど、経験を経て蓄積してきた知恵を生かして、人生を豊かに生きていく応用力はついていくわけですね。衰退や喪失も受け入れながら人生を歩んでいくことが私たちの発達であるということです。

——研究テーマのひとつが親子関係の変化ということですが。

これまで心理学には、生涯の中で広く親子関係を見ていく見方がなかったのですが、親子の関係というのも生涯にわたって続くものです。

自分とわが子との関係だけでなく、自分と親との関係まで見ていくと、親子関係は非常に長いスパンで継続されていく。長寿社会となった今は、中年になっても親が健在という方が少なくありません。

たとえば五十代の場合、自分の子どもは二十代半ば、自分の親は七十代半ばで健在ということが珍しくなくなってきています。自分の親と自分の子との両方の関係にはさまれるこの年代を「サンドイッチジェネレーション」と呼びますが、今はかつてのように子どもが成人したら親子関係は一区切りとはなりません。

自分の親あるいは配偶者の親との関係まで含めると、

●おのでら・あつこ　東京都生まれ。東京都立大学大学院博士課程修了。心理学博士。専門は発達心理学、人格心理学。生涯発達の視点に立った親子関係の研究をテーマとする。著書に『手にとるように発達心理学がわかる本』（かんき出版）、『メゲない人のポジティブ心理学』（PHP）など。