

---

---

# ごめんなさい おねしょして

---

---

佐々木 正美（児童精神科医 川崎医療福祉大学教授）

## 赤ちゃんがえり現象

子どもというのは、心理的ストレスが強いと“退行現象”をひき起こします。皆さんもよくご存知の「赤ちゃんがえり」と呼ばれるもので、その症状としておねしょや指しゃぶりがあるのです。そして不思議なことに、しっかりした子どもの方がおねしょをします。「あんなに良い子がおねしょをするなんて」という話はしばしば耳にしていることでしょう。

しっかりした子どもは、日常の生活場面のなかでは外見をとりつくることをします。しかし睡眠中、すなわち無意識の世界では欲求をとりつくろうとすることができませんから、ダイレクトに欲求が現われ、おねしょという結果になってしまいます。そういう意味では、おねしょは意味のある赤ちゃんがえり現象といえます。そして、わが子のおねしょについて悩んでいるお母さんは多くいるのです。

今回はおねしょについて医学的な側面にも少し触れながら、具体的な防止策などについて一緒に考えてみたいと思います。

---

**Q：**赤ちゃんのおもらしと私たちが一般的に言うところのおねしょとでは、どこで区別をするのでしょうか。

**A：**年齢的には、ほぼ3歳以上のものを“おねしょ”と言っていいと思います。そして一般的におねしょといわれるのは習慣性のもので、一週間のうち回数の多いのを夜尿症といいます。

**Q：習慣性の夜尿症以外にもタイプがあるのでしょうか。**

**A：**いくつかあります。一つは神経生理的な体質的なものです。たとえば、睡眠のリズムやパターンに異常があるような場合ですね。私たちの神経は、睡眠中でも、血圧や脈拍や呼吸や発汗を調整する神経は眠らないといわれていました。ところが、そういうものをコントロールする神経も、実は交替で休んでいるのです。睡眠中に呼吸がちょっと止まったり、不整脈になったり、血圧が動揺したりすることは誰にもあることです。ですから、膀胱の括約筋のいわば交替勤務がうまく機能せずに、睡眠中“漏れる”ことがあるわけです。つまり、神経生理的な部分に故障があって夜尿症になる場合もあるのです。医学的には、しばしば脳波に異常な所見が認められます。このような人の治療には、感情や情動をコントロールする「抗うつ剤」が効果的です。就寝前に飲めばいいのです。一定期間服用すれば、やめても大丈夫というケースもあります。もう一つは、てんかん性のもので、睡眠中に発作を起こします。このときに失禁したりしますが、てんかんの治療をすると夜尿も治ることがあります。

**Q：体質的なものからくる夜尿は多いのですか。**

**A：**少数派です。やはり精神的ストレスが加わり、それに対応できない心理的要因によるものが圧倒的に多いのです。強い欲求不満を睡眠中にまで持ち越しているわけです。子どもは、ストレスの解消の仕方として退行をします。幼いほどそれが強くでてきます。

## ■夜尿はトイレット・トレーニングの失敗ではありません

**Q：トイレット・トレーニングの失敗がおねしょになっている、といわれているようですが…。**

**A：**トイレット・トレーニングの失敗では決してありません。そして、またしつけでは夜尿は治りません。むしろ厳しいしつけが夜尿症を重症化させているくらいです。特殊な体質の子どもでなければ、何がこの子に精神的な圧力を加えているかを考えるべきですね。精神的ストレスというのは、子どもの側からみると、不合理な、過剰なことをやらされているという意識です。

**Q：やはり育児が大切になってくるわけですね。**

**A：**そのとおりです。子どもの個性、体質、能力を考えてしつけるのがいいのです。個性や能力に合わないことを無理矢理に強制すると、ストレスを蓄積していきます。その結果、夜尿にもなるわけです。夜尿は欲求不満のはけ口です。

もっとも多いケースは、下に子どもが生まれたときに、上の子が夜尿になる例です。下の子が生まれるというのは、上の子にとってみても大変に不条理なことなのです。自分には何の断りもなく、自分だけに注がれていた愛情が、親の勝手に下の子に分散されてしまう。親の愛情という、かけがえのない財産が半分盗られた。そんな気持ちでいるのです。それから日常的に過剰に期待されたり、管理され過ぎたり、納得のいかない叱られ方などされると、しばしば退行現象を起こしますが、神経質な子、感受性の鋭い子、頭の良い子、しっかりした子に夜尿が多いのです。子どもは、強い不安を感じると赤ちゃんがえりをし、精神衛生のバランスを保っているわけです。防衛しているわけですね。

**Q：具体的には、お母さんはどう対処したらいいのでしょうか。**

### ■おねしょをしても、何もなかったような顔をするの良い

**A：**子どもの不安をとり除いてやればいいのです。具体的には、子どもの望んでいることをしてあげるのがいいですね。子どもの好きな食事の献立を考えたり、寝入りばなの要求に答えてやるとか、ですね。子どもにとって、夜は退屈で、不安で、怖くて嫌な時間です。不安が強ければ強いほど、赤ちゃんがえりをしますから、夜、子どもが寝るときにお母さんがそばにいてあげるのは大変効果的で、心の安定につながります。子どもが一番安心していられる状態、満足した状態で寝れば寝るほど、夜尿の防止につながります。それにはお母さんがそばにいてあげる、できれば添い寝をしてあげれば申し分ありません。

**Q：おねしょをしてしまったときには、どんな点に気がつけたらいいのでしょうか。**

**A：**失敗しても、お母さんは何とも思っていないよ、といった態度をとってあげることが大切です。テーブルの上のコップをちょっとひっくり返してしまったようなものなんだよ、



そんな態度を示してあげることです。「おねしょをしないように頑張る」などというのは逆効果で、子どもをますます追いつめてしまう結果になります。じっくり見守ってあげるという方針がいいのです。

先ほども述べましたが感受性の鋭い子は、過剰期待され、過剰干渉され、自分の要求はあまり許容されないでいると、赤ちゃんがえりという防衛手段をとります。赤ちゃんになるということは、いろいろなことをしなくてすむということですから、「しっかりしなくてはいけない」という重荷をはずすことができる。それは防衛の未熟なやり方ですが、それによって拒食症などのひどい情緒障害になることも防止しているわけです。踏みとどまっている。ですから失敗したとき厳しく叱責したりすると、ますます頑固な夜尿になってしまいます。せっかんなどは最悪です。オロオロしていて劣等感や不信感の強い、ひがみっぽい子どもにしてしまう危険があります。下手をすると、思春期の拒食症とかになるときえいわれております。

**Q：ほうっておいて自然に治ることはありますか。**

**A：**もちろん、あります。小さいとき、学齢前の子どもにはたくさんあります。それから、活動的な子どもにおねしょは多い。活発な子は、よく遊びよく動きますから、ものすごくくたびれる。従って神経も十分に休憩しようとしてます。しかし神経も疲れきっていて、先ほどの交替勤務のときに、目覚めている神経をたくさん動員できない。交替勤務が比較的うまくいかないような体質を多少もっていて活動的な子どもに、こうした傾向が強い。でも、この種のおねしょは毎日ありません。一週間に一度程度です。そして、こういう子どもは体力がついてくれば自然に治っていきますから、あまり心配はいりません。子どもの要求に充分に応じてやればいいでしょう。

**Q：小学校の高学年になってもおねしょが治らずに深刻になっているお母さんもおります。そして何よりも、年齢も10歳を過ぎれば、本人たちが一番苦しんでいるようですが・・・。**

**■小学校の高学年や中学生になっても続くようだったら専門家に相談を**

**A：**なかには中学生もいますね。年齢が少し大きくなった子どもたちには、先ほどのように体質的なものが原因と考えられますから、脳波を調べ、情動をコントロールする薬を服

用してみる。専門的には「診断的投与」と言うのですが、薬を飲んで効き目があれば、確かにそうだと分かります。しかし、一週間服用してみて効果がなければ違うわけですから、大きくなるまでおねしょが治らない場合はよほど長い期間にわたって深刻なストレスがあったということになります。このような習慣性の夜尿には、本格的な心理治療が必要となってきます。

たとえば代表的な治療法としましては、十分に心理的、精神的な配慮をしながら行動療法的なものがあります。具体的にはおねしょマット（警報マット）を使います。フツンの上にマットをしきまして、マットがコードにつながっていてコードの先に警報（アラーム）装置がついています。マットがぬれるとピーツとなる仕掛けになっているわけです。子どもは、最初はオシッコをしてしまっても気がつかない。それがオシッコが出ると気づくようになる。次にオシッコが出ている最中に気がついて、オシッコをやめるようになる。やがてオシッコをする前に気がつく。そして起きてトイレに行くようになる。こんな方法です。このように順を迫って治療していくわけです。ただし、年齢が大きくなった子の場合です。いずれにしても頑固な夜尿に対しては医学的な面と心理的な面の両方をチェックした方がよいですね。そして、いずれにせよ厳しいしつけや管理で不要な精神的プレッシャーをかけて治すことは禁物です。

**Q：おねしょの多くは心理的ストレスが原因だとおっしゃいましたが、臨床医として典型的な例があればご紹介していただきたいのですが……。**

**A：**患者さんのプライバシーもありますから、私の臨床経験のなかから、いくつかの症例をひろって、それを合成する形でご紹介してみます。

5歳の女の子で、2歳まではおねしょはありませんでした。下の子が生まれてから夜尿症になり、ひどく悩んでおりました。お母さんの話を聞きまして、私なりの判断をしますと、明らかに親の過剰期待があります。能力があり、感受性の強いナーバスな子ですから過剰適応をしているわけですね。ピアノを習っておりますが、この子は筋がいい、見所があるからもっと本格的に訓練して、優秀なピアノの先生をつけてやろうとしました。すぐれた著名なピアニストか音楽家にしようと親は考えたのですね。そして実際にピアノ教師を換えた。しかし3歳の子にしてみれば大変過酷なことですね。

子どもにとってみれば、音楽は楽しいものなのに、厳しいレッスンばかりですから。前の優しい先生の方がよかったと思う子ども心は自然です。ところが親は、もっと上達するためには厳しい先生につけてやるのがいいと思っている。子どもにとっては迷惑千万なこ

とでも、親は子どもに良かれという愛情から出発しています。この親と子のギャップが、引き金になっているわけです。それでもピアノだけならまだそれほど大きなストレスにならなかったかもしれません。踏みとどまることが可能だったかもしれません。ピアノ以外は、子どもの望むように対処してあげて、十分に満たされ、自分は親の愛情を充分にもらっていると直感的に感じとっていれば、ここまでこじれなかったかもしれませんね。

しかし、この親子の場合はテレビの番組もニュースや教育番組ばかりを見せています。マンガや楽しい番組なんてとんでもない、という具合です。早くから教育的意図をもち過ぎてしまったんです。

テレビは好きな番組を見せてもらえない、ピアノは厳しい先生を押しつけられて練習の毎日。また、このお母さんは自立につながるという考えで、この子を早い時期から一人で寝かせていた。要するに焦りなんですね。年齢の大きい子のすることを早い時期からしつければ、早く自立し、成長すると思っているわけです。しかし、これは大間違いです。

養護施設の子は、早いうちから身の自立などについて訓練されます。しかし、自立が早いかといえば、まったく逆で、むしろ遅いのです。十分な依存体験がないところでは、自立はできないのです。こういう子どもは、大きくなって、リーダーシップが発揮できませんし、自分で自分の歩む道を選択できませんし、決断力も弱いのです。

## ■子どもは親の望む勝手な愛を拒否している

家や建物の基礎、つまり土台がしっかりしていないのに柱を立てたり、屋根に重い瓦を乗せたりしているのと同じことです。

この症例は、親の過剰な期待に子どもが耐えきれなくなった典型的な例です。おねしょは、このような親の期待を拒否している結果です。言いかえれば、子どもの心理状態は、「親としてのいまのあなたのやり方に満足していませんよ」と訴えているわけです。あるいは、自分の子どもの将来にバラ色の夢をもち、なおかつ子どもにこれ以上してあげられないほどの愛情を注いでいると思っている親の心情とはウラハラに、子どもは自分は親から拒否されていると感じているのです。これは非常に大事な点です。ある教育者は「過剰期待は虐待と同じだ」と言うております。こういう子どもたちは思春期になったときに復讐する。その具体的な行為が、家庭内暴力や暴走族のように非社会的、あるいは反社会的行為だ、と言うのです。自殺も、親に対するある種の復讐であることがあるのです。

## ■過剰期待や過干渉をやめて、のびのびと子育てをしよう

症例に戻りますと、この子が幼稚園の年長組の夏休みのとき、お泊り保育があり、本人がとても夜尿について気になりました。この時点になって、母親も初めてこれまでの育児や教育方針に動揺を感じ、相談にみえられました。もし、母親が頑<sup>かたく</sup>なにこれまでの育児態度をとり続けていたら、この子の夜尿は重症化して治療は大変困難なものになっていたでしょうね。そういう意味では、就学前に相談にこられたのは、いわば不幸中の幸いとでもいっていいでしょう。

おねしょについて悩んでおられる親ごさんはたくさんいらっしゃいますが、あまりに長期間続くようでしたら専門機関で相談を受けるようにしてください。おねしょは大半が心理的抑圧などによるものですから、子どもの欲求を満たしてあげ、のびのびと生活できる環境をつくってあげて欲しいと思います。

※ A4用紙に設定されています

Copyright:(C) 2007 Masami Sasaki All Rights Reserved

許可なく無断複製と配布を禁止します

M I N D — 子どもの心を育てるために

<http://mindsun.net>