妊娠期から乳幼児期における親への移行

親子のやりとりを通して発達する親

岡本依子 *Okamoto Yoriko*

はじめから親だった人はいない
子どもが生まれたら、
すぐ親になれるわけでもない

妊娠、授乳、そしてことばが通じない子どもとのコミュニケーション。
初めての経験を、だれもが試行錯誤を繰り返しながら乗り越えてゆく。
親自身が経験している「親への移行」の過程を詳細に分析、
親子の新たな発達観を提示する。

新曜社

妊娠期から乳幼児期における親への移行：
親子のやりとりを通して発達する親

岡 本 依 子

目　次

序　論 ………………………………………………………… 1

第Ⅰ部　研究の位置づけ

第 1 章　親への移行 ………………………………………… 8
　第 1 節　現代の子育ての状況　8
　第 2 節　文化参入としての親への移行　14

第 2 章　妊娠期から乳幼児期の親子関係 …………………… 20
　第 1 節　妊娠期にみられる親への移行　20
　第 2 節　出産後の世話にみられる親への移行　25
　第 3 節　前言語期の親子コミュニケーションにみられる親への移行　29

第 3 章　方法論 ………………………………………………… 40
　第 1 節　日記法　40
　第 2 節　観察法　43

第 4 章　実証研究の構成 ……………………………………… 46

第Ⅱ部　実証研究

第 5 章　【研究 1】胎動に対する語りにみられる親への移行：
胎動日記における胎動への意味づけ ………………………… 50
　第 1 節　目的　50
　第 2 節　方法　54
　第 3 節　結果と考察　59

第 4 節　総合的考察　78

第 6 章　【研究 2】妊婦が捉える胎動という感覚：
胎動日記における胎動を表すオノマトペの分析から …… 81
第 1 節　目的　81
第 2 節　方法　86
第 3 節　結果と考察　89
第 4 節　総合的考察　96

第 7 章　【研究 3】授乳スタイルの選択・定着のプロセス：
授乳についての語りにみられる母乳プレッシャーの受け入れ／拒否 …… 99
第 1 節　目的　99
第 2 節　方法　102
第 3 節　結果と考察　106
第 4 節　総合的考察　119

第 8 章　【研究 4】親はどのように乳児とコミュニケートするか：
前言語期の親子コミュニケーションにみられる代弁 …… 122
第 1 節　目的　122
第 2 節　方法　127
第 3 節　結果と考察　128
第 4 節　総合的考察　139

第 9 章　【研究 5】親子コミュニケーションにおける代弁の機能の変遷 …… 145
第 1 節　目的　145
第 2 節　方法　149
第 3 節　結果と考察　153
第 4 節　総合的考察　166

第Ⅲ部　総括

第 10 章　本論文で明らかにされたこと ……… 176

第 1 節　妊娠期の親への移行　177

第 2 節　出産後の親への移行　179

第 11 章　文化化としての親への移行と子どもの発達の足場 ……… 184

第 1 節　未確立な親　184

第 2 節　親への移行のダイナミズム　191

第 3 節　親への移行を支える子どもの他者性　193

第 4 節　子どもの文化化と伴走する親への移行　199

第 12 章　親への移行における情緒的適応 ……… 207

第 13 章　今後の課題 ……… 214

文　献 ……… 217

初出一覧 ……… 228

謝　辞 ……… 230

人名索引 ……… 235

事項索引 ……… 237

序　論

はじめから親だった人はいない。にもかかわらず，子どもの立場から親をみるとき，親は自身が生まれたときから親であったため，あるいは，最古の昔からヒトが子を産み育ててきたという不断の営みを知っているため，親ははじめから親だったように錯覚してしまう。ポルトマンも指摘するように，人は生理的早産で生まれる動物であり，子宮外の胎児といわれるほど親への独特な依存性を示す（Portmann, 1951/1961）。これはつまり，人の乳児は未成熟な状態で生まれてくるので，生まれ落ちたあと，自力で生命を維持することが困難であることを示している。出産後には乳児は子宮の外にいることになるが，胎児と同じくらい保護された環境が必要であるということである。つまり，ポルトマンの説に従うなら，ヒトは，大人からの世話や保護，すなわち子育てを前提に進化してきた動物であることを示している。したがって，ヒトにとって子育ては自然の摂理といえるかもしれない。

系統発生的時間軸において自然の営みである子育てが繰り返されてきたが，そのことと，一個人として，ある時代のあるコミュニティに暮らす親にとって，個人史的時間軸における親への移行が当然のものと感じられるかどうかは別である。子育てが当然視され，その背後にある親個人の努力や工夫が焦点化されないこともある。自身が親となったとき，親への移行のプロセスにおいて予想しなかった違和感を抱く人がいるのは，このような感覚のなかで育つことによって，親の絶対視に疑問をもつ機会がないままそれまでの人生を歩んできたせいかもしれない。

「赤ちゃんが生まれて，はじめてだっこしたとき，ちょっと照れくさくって，小さな声で赤ちゃんの名前を呼んだ…」

この例（岡本，2009a）は，ある母親が子どもを産んだ直後の様子を語ったも

のである。妊娠中に夫とともに考えていた名前があり，子どもが生まれたらその名前を最初に呼びかけようと考えていた。しかし，いざ，出産を終え新生児を抱いて呼びかけようとしたとき，何とも言えない戸惑いの感情が湧いてきたというのである。子どもはまだ小さくて呼びかけてもわからないだろう。なによりも照れくさい。しかし，せっかく考えておいた新しい名前を呼びかけたいという思いは強い。このようないろいろな思いがめぐり，呼びかける声が小さくなってしまったというのである。この例には，最初の段階において，親がいかに親でなかったか，つまり，親としていかに初心者であったかがよく表れている。おそらく，出産後の数ヶ月あるいは数週間で，親は自分の子どもの名前を呼ぶことに慣れるだろう。子どもの名前はその子を表すことに相応しくなり，名前を呼ぶことに躊躇する親はいなくなる。我が子の名前を小さな声で呼んだときから，躊躇なく名前を呼べるようになるには，どのような親への移行のプロセスがあったのだろうか。本論文では，“親になる”というのは，どのようなことか，それはどのような変化を意味するのかについて，検討したい。

一方，発達心理学においては，子どもの側から親を捉えようとする試みが先行した（岡本，2013a)。親とは子どもの発達に影響が大きい存在，あるいは，子どもの発達には不可欠の存在ということを否定できない。とくに子どもの発達を対象とした発達心理学の研究では，親を子どもの発達における入力刺激と捉えていることがある。それ自体は，親子のやりとりも子か親のどちらかに焦点化するという研究の方法論上しかたのないことかもしれない。しかし，親が子どもの発達の入力刺激だという，そのような発想が実際の子育ての現場にもち込まれるとき，入力刺激としてよい親と悪い親という評価を副産物としてきたことも事実である。子育てとは本来，文化的歴史的なもので，その地域，その時代によって異なり，流行もある。当然，子育てに正解はないはずだが，発達心理学における「よい親モデル」はこのように「すべき」といった，子育ての「べき論」を生むことになった。

さらに，この「べき論」や「よい親」プレッシャーへの反動もある。子育ての「べき論」に沿った子育てをするよい親の，犠牲的な子育てに対して，力まず無理せず「手抜きバンザイ子育て」が肯定されるようになってきた。もちろん，手抜きを許さない子育てがよいとは思わない。むしろ，適度な息抜きや手

抜きは，親だけでなく子どもにとっても必要だろう。しかし，この「手抜きバンザイ子育て」が手抜きを謳う限り，必ずしも親を救わない。たとえば，社会的なルールを子どもに教えることや子どもの甘えたい気持ちに存分に応えることなど子育てに必要な何かは，もしかすると今・ここという場で手抜きをして避けることができるかもしれない。しかし，それがその時期の子どもに必要なことであれば，その時期のどこか別の機会に向き合う必要があるだろう。でなければ，手抜きが手抜きである以上，必ずそのツケが回ってくる。また，なにより，子どもの発達を願う親にとっては，自身の行為を手抜きと捉えていることそのものが，子どもへの罪悪感につながってゆく可能性もある。

発達心理学における多くの研究において，親を子どもの発達の入力刺激と捉えてきたため，親が子どもを育てる側面にばかり，注意が向けられてきた。しかし，親が発達する存在であるという立場に立つなら，親子関係のなかで，子どもが親を育てる側面もあるはずである。そして，発達心理学がそういった子どもが親を育てる側面に着目することで，親子の新たな発達観が導かれるかもしれない。

本論文では，親を発達するものと捉え，親への移行（transition to parenthood）のプロセスを親の視点から明らかにしたい。そのためにまず，第Ⅰ部においては，親への移行について，妊娠期や乳児期の親子関係や親子コミュニケーションを含めた先行研究を概観する。現代における子育ての現状を踏まえ，親への移行を文化参入と捉え直す。また，実証研究に先立って，妊娠期および乳幼児期の親子関係について先行研究を概観し，方法論についても整理する。

第Ⅱ部では，親への移行について５つの実証研究を通して明らかにすることを目指す。まずは，子どもをもつ前と，子どもをもったあとの，ちょうど中間にあたる妊娠期に目を向ける。妊娠期は，自分が親になろうとしていることを知っており，しかし，まだ子育ての対象となる子どもは胎内で，具体的な子育て実践は始まっていない。その意味で，子育ての準備期といえるだろう。この妊娠期における親への移行を探るため，妊娠期に唯一我が子を直接感じることのできる感覚である胎動に着目する。研究１では，妊婦に胎動についての日記の記載を依頼し，それを胎動に対する語りとして検討し，妊婦の胎動への意味づけの過程をモデル化することを試みる。研究２では，妊婦の意味づけの変化

を支えているものは，胎児の動きの変化ではないかと予測し，その動きの変化を妊婦の視点から捉えるため，胎動日記において胎動の感覚を表現するために用いられたオノマトペに着目し，オノマトペの形式的側面（具体的には，第一音や清音・濁音の違い，語基の変形や反復など）を分析する。

さらに，出産後子どもと対面してからの親への移行については，子育て実践において欠かせない乳児の身体的世話と，その世話を支える親子コミュニケーションの発達という二つの視点から親への移行を明らかにすることを目指す。乳児の身体的世話については，乳児の生命維持に直接関わるものであり，なかでも授乳は乳児の身体的世話の核をなし，親の身体的負担が大きい。研究 3 では，母乳か人工乳かの選択を含めた授乳のやり方全般についての授乳スタイルが，どのように定着していくかについて，母親が書き留めた授乳日記を分析する。授乳スタイルの定着を概観したあと，定着しなかった親の日記に焦点化してより詳細な分析を行う。一方，親子コミュニケーションの発達については，親子のもつ非対称性を，親がどのように捉え，どのようにそれに適応してゆくのかは，親としての充足感や心地よさに直接関わるものであり，親へと発達するプロセスそのものといえるだろう。研究 4 および研究 5 では，乳児がしゃべることのできないコミュニケーションの相手であるという点に着目し，前言語期の乳児とのやりとりを親がどのように成り立たせているのかについて検討する。研究 4 では，親が乳児の言語未習得を補うかのように，乳児の思考や感情を代弁していることを見いだし，子どもの声を帯びた親の発話である代弁とはどのようなものか，代弁にはどのような種類があるのか（あるいは，ないのか）について検討する。研究 5 は，研究 4 を受け，親が用いる代弁がどのような機能をもち，発達的にどのように変遷するかについて検討したい。

なお，第 II 部における 5 つの実証研究のうち，研究 1，研究 2，研究 4，および，研究 5 は，妊娠期から小学校入学までを追った家庭訪問による縦断研究プロジェクト（詳細は，岡本・菅野，2008）の一部である。

最後に，第 III 部において，それぞれの研究結果を踏まえ，今日の発達心理学に本論文が貢献できる知見を整理し，親への移行についての新たなモデルを提唱することを試みる。5 つの実証研究を整理したうえで，親の視点からみた親への移行について，対話的自己の概念に即して移行のモデル化を試みる。さら

に，子どもが親への移行を支える側面，および，子どもの発達への影響についても議論する。また，本研究の貢献として，親の情緒調整の側面についても述べる。そのうえで，本論文の限界と今後の展望について整理する。

第Ⅰ部

研究の位置づけ

第１章
親への移行

第１節　現代の子育ての状況

第Ⅰ部では，本論文における５つの研究に先立ち，親への移行についての先行研究，次にその背景をなす妊娠期および誕生後の親子の関係についての先行研究を概観し，本論文を位置づける。そのうえで，方法論についても整理する。

(1) 親への移行

子どもが発達するように，親も発達する。親になるプロセス，つまり親への移行とは親自身にとってどのように経験されるものなのだろうか。本研究では，妊娠期から乳幼児期における親への移行について検証する。女性は，子どもを妊娠，あるいは，出産したからといって，自動的に親になるわけではない（大日向，1988；氏家，1996)。これは母親だけでなく父親も同じである。たとえば，第一子を妊娠したばかりのころは，「お父さん／お母さん」と呼びかけられても自分のことと思えなかったり（岡本，2009a)，妊娠中の母親がお腹のなかの我が子をモグラや魚などと表現したり（岡本・菅野・根ヶ山，2003；研究 1)，父親は誕生した我が子について「ペットが我が家にやってきたような気分」などと表現したりする（八木下（川田)，2008)。また，はじめての子育てが始まろうという時期，親は子どもがなぜ泣くのかわからず，どのように子どもを扱っていいのか戸惑いを感じることもある（菅野ほか，2009)。親になったこと，あるいは，他者から親として扱われることへの戸惑いや照れくささ，不慣れさ，違和感などを抱く人は少なくない。

このように，親は妊娠して子どもの存在を知っているにもかかわらずそのことを実感できず，子育てが始まってしばらくは，親意識もまだ確立されていないのである。つまり，親自身も親として発達する存在なのである。にもかかわらず，発達心理学において，親に関する研究は，子どもの発達によい影響を

与えるのはどのような親の反応か，あるいは，よい親とはどのようなものかといった，子どもの発達に対する入力刺激として親を捉えることが少なくない。そもそも，親としての実感，親意識，親への移行とはどのようなもので，それは親でなかった時期からどのように変化するものなのだろうか。今日の親が抱える多くの問題を鑑みると，親がどのように親としての感覚（実感）を得て，その発達をどのように受け止めているのかについて，親の視点から丁寧に吟味する必要があるだろう。本論文では，親自身の視点から捉えた親への移行について，妊娠期から乳幼児期の変化を日記や観察を通して多角的に捉えることを目指す。

親への移行は，親という新しい役割に新しい意味を生成し，アイデンティティの再編成を要するものであり，妊娠や出産が大きな契機となっていることは確かである。一方，その出発点は，妊娠や出産のずっと前である。まだ親にならない者が親としての準備をする，その準備状態を親準備性という。これは，子どもが将来，家庭を築き経営していくために必要な，子どもの養育，家族の結合，家事労働，介護を含む親としての資質，および，それが備わった状態と定義されるが（岡本・古賀，2004），乳幼児期から青年期までの育てられた・育ってきた経験や乳幼児との接触体験の有無が影響している（たとえば，青木・松井，1988；井上・深谷，1983；岡野，2003a, b など）。親準備性に関する研究の多くは，親になる前の時期（たとえば学生など）を調査対象としているため，どのような親準備性が親への移行をスムースに推し進めるかについての研究は少ないといえる。つまり，親準備性と，実際の親への移行との関連については明確になっているとはいえない。しかし，親準備性には子どもイメージや子ども観だけでなく，子育てへの構えといった親への同一化なども含まれているため，適応的な移行には少なからず影響しているものと思われる。

このように，親への移行の前段階ともいえる親準備性であるが，親準備性の獲得にとって重要な乳幼児との接触体験が近年減少傾向にある。我が子をもつまでに乳幼児の世話をしたことがない母親は 1981 年に 39.3%だったものが，2000 年には 64.4%に増加している（厚生労働省，2003）。少子化によって地域で遊ぶ子どもが減っただけでなく，核家族化などの影響から自分が生活する地域との関わりが希薄化していることも原因としてあげられるだろう。親準備性を

発達させるべき乳幼児期から青年期の間に，乳幼児との接触機会が乏しく，自分が親になるというイメージを構築しないまま，親への移行が始まるので，妊娠を（計画）してから出産までの１年足らずの間に大急ぎで子育ての勉強をして親になるという人も少なくない（亀井・岡本，2007）。

また，最近では，進学や就職を機に自分が生まれ育った地域を離れ，見知らぬ地域において，自分たち夫婦のみで子育てを開始するということも珍しくない。出産直前まで自宅と職場の往復だけの生活であり，自宅周辺に知り合いもいない，ましてや公園や医院など子育て資源についての情報もないままに，親になるのである。つまり，子どもをあやしたり，叱ったりする個人的な経験がないまま，自身の子育てがはじまるばかりでなく，子育てがはじまってからも，近所に子育てを手伝ってくれる人，相談できる人がおらず，子育て資源の情報もない。妊娠前からの親へと育つ機会の確保だけでなく，親になってからも子育ての孤立化などが大きな問題となりつつある。子育ての孤立化とは，いわゆる密室育児など，子育ての支援が得られず孤立した状態で，いったん問題を抱えると深刻化しやすい状況を示す。

本来，親になることは，緩やかなプロセスであり，具体的な子どもとのやりとりや子育て実践を経て，徐々に親らしい親として発達するものである。しかし，今日の日本の社会においては，学校の仲間，職場の仲間など同質な仲間が集まって協同することはあっても，それを超えて関連をもつことが少ない現状がある。子育てについても同様のことがいえ，子育てをしている世代は，子育てをしていない世代と交流がほとんどないのが現状である。非子育て世代，あるいは，非子育てコミュニティは，子育て世代や子育てコミュニティと不連続にあり，親にとっては子育て世代，子育てコミュニティへの参入が，それまでの社会的アイデンティティの参照枠からの離別と感じられ，ある種の異文化移行のように感じられることもある。現代子育ての大きな特徴として，子育て世代・子育てコミュニティ参入の不連続性がまず挙げられるだろう。

近年，このような時代背景を受け，親への移行を後押しするために親準備教育が注目されている（たとえば，岡本，2013b）。親準備教育とは，これから親になる可能性のある人たちを対象とした，親になるための準備教育といえる。親準備教育の実践は，その名称も形態もさまざまであるが，親になる直前の妊

婦を対象としたものや，小中高生など若い世代を対象としたものがある。

妊婦を対象としたものは，両親学級，妊産婦教室，プレママ教室などと呼ばれ，保健所や保健センター，産院，スポーツクラブなどで行われている。周産期の健康管理，出産の方法（呼吸法など），あるいは，出産後の子育て（沐浴など）について学ぶ機会を提供するもので，近年では，夫とともに参加できるよう週末に開催されるものも増えている（古川，2006）。また，次世代育成という観点から広がりをみせている赤ちゃんふれあい体験は，小中高生といった若い世代が赤ちゃんをだっこしたり，おむつを替えたり，赤ちゃんの親から子育ての話を聴くというふれあいを通して，子育てのイメージをもったり，自分が育てられた体験を振り返ったりすることで，親準備性を高める効果をねらったものである（首都大学東京・東京都立大学体験学習研究会・NPO法人保育園種まく人，2008）。また，これらの親準備教育とは，少し趣を異にするが，親への準備という意味では，大学生などを巻き込んだ子育て支援活動も，表向きは支援者としての大学生が親の子育てをサポートすることを目的としている。しかし，実際には，大学生は子育て（保育や教育）について学んでいても，子育て実践には不慣れであり，大学生が乳幼児に触れ，親から子育てを学ぶきっかけともなっている。その意味で，このような活動も，親準備教育の目的に沿うものといえるだろう（たとえば，川瀬，2009；三林・常包・岡田，2005；岡本・寺西・町田，2008）。しかし，親準備教育が実際にどのくらい効果を上げているかについては，今後の検証が待たれるところである。

(2) 親への移行にみられる育児不安

このように，親への移行をどのように支援するかという視点で社会での取り組みが始まっている一方，親として発達途上で，子育て経験に乏しい時期に，育児不安を感じる親は相変わらず少なくならない。育児不安とは，子どもの状態や将来あるいは子育てのやり方や結果に対する漠然とした恐れを含む情緒状態のことで（牧野，1982），育児への自信のなさ，心配，困惑，母親としての不適格感，子どもへの否定的な感情といった心理的なものから，攻撃性・衝動性をともなう行動まで，さまざまな表れ方をする（厚生労働省，2003）。つまり，親への移行は，子育て実践や乳幼児への慣れという問題だけでなく，親自身の，

新しい他者や新しい環境への情緒的適応を含んでいるのである。とくに，日本においては母親による犠牲的な子育てが社会において推奨されてきた歴史がある。大正から昭和初期にかけて，“母性”ということばが欧米より取り入れられ，子どもに対して無償の愛を提供するべき母親が強調され，犠牲的な育児観が広まった（柴崎・安齋，2003)。その後，子どもをもつことの意識が子どもを“授かる”という表現だけでなく，家族計画の導入から子どもを“つくる”という意識をもたらした時代の変化（中山，1992）は，ある面では，子育てにおける親の主体性を再認識する契機となったことだろう。しかし，依然として，とくに母親に対しては犠牲的な子育てをよしとする風潮はあり，そのような社会からのプレッシャーが，親の育児不安を助長した側面があることは否めない。そして，子育てにおける育児不安の低減を目指した研究がなされるようになった。

育児不安を捉える視点は研究の立場によってさまざまである。たとえば，Crnic & Greenberg（1990）は，育児不安の問題の重篤度がさまざまである点を指摘し，貧困や離婚といった大きなライフイベントとしてのストレスから，予定通りにいかないなど日常の小さな厄介まで，その重篤度によって分けて検討している。そのうえで，日常の小さな厄介をどのように受容するか，それを大きなストレスに発展させないことについて焦点化される。また，子どもの心身の状態についての心配（子ども関連育児ストレス）か養育者側の危機や問題（母親関連育児ストレス）かといった視点での研究（数井，2002；佐藤・菅原・戸田・島・北村，1994）は，育児不安の原因を整理することによってそれに応じた対応（臨床的対応を含む）に焦点化されている。

さらに，育児不安への対策を指向した研究のなかには，子育てのストレスを軽減するよりも，そのストレスをサポートできる環境を目指すもの，つまり，子育ての孤立化を避けるため，育児ネットワークに着目するものもある（たとえば，亀井，2008；金，2007)。育児ネットワークとは，子育てに関わる人びとのつながりのことである。日本では，母親が第一養育者として中心的に子育てを担う家庭が多いが，父親が子育てに関わることは，母親の育児不安が低減されたり（たとえば，Coley & Schindler，2008；牧野，1985)，子どもの発達への好影響というだけでなく（たとえば，加藤・石井・牧野・土谷，2002)，父親自身

も親としての発達に大きな意味がある（森下，2006；八木下（川田），2008など）ことがわかっている。また，家庭外の人のつながりにも目を向け，育児ネットワークを包括的縦断的に捉えようとしたのが，亀井（2008）の試みである。親がどのように主体的に育児ネットワークを再構築するかについて，親としての実践コミュニティへの移行という観点から捉え直している。また，育児ネットワークの機能について検討し，支援機能，規範機能，および，比較機能の3側面で整理を試みたものもある（金，2007)。支援機能とは，子育てに有用な情報が得られる，同じ大変さを抱える養育者同士で励まし合えるといった子育てを助けるはたらき，規範機能は，子どもは早く寝かせるべきだ（寝かせたほうがよい）といったような子育ての基準を与えるはたらき，そして，比較機能は，親子のやりとりを見たり，他の人と話したりすることによる他の人の意見や子育てを参照するはたらきである。子育ての仲間が支えとなるときもあれば，自分の子育てをとやかく言われて気が滅入るなど，育児不安を高めることもあるとしている。しかし，子育ての孤立化を避けるには，外に出ることが必要であり，それによって，自身の子育ての位置づけを確認し，評価を可能にするのである。

以上のように，現代の親は，親になる前の経験に乏しく，十分な親準備性を発達させる機会を得ていない可能性があり，それは言い換えると子育て文化からの隔離といえるだろう。また，子育て世代が他の世代から孤立しているため，非子育て世代から子育て世代への参入は不連続なものと感じられ，ある種の異文化参入のようなショックをともなう経験として捉えられるといっていいだろう。そこには，子育て実践への適応だけでなく，新しい自身の立ち位置を受容するための情緒的な適応も必要となってくる。このような状況において，一人ひとりの親はどのように親への移行のプロセスを歩んでいるのだろうか。子育てへの適応を考えるとき，親への移行についてその具体的なプロセスを解明することが急務であるといえるだろう。

しかし，育児不安に関する研究は，親への移行の重要な側面を扱っているその一方で，親への移行そのものを明らかにするものではない。むしろ，育児不安についての研究の多くは子育てのネガティブな面のみを扱っているといえるだろう。実際は，経験のない子育て実践に試行錯誤しながらも，子育てそのも