



子どもの心の健康講座 29

愛着

人生の早期に主に育ててくれる親などの大人との関係は、その人の一生の対人関係や行動の基盤となります。また、その子が将来行う育児にも影響が及び、次の世代へと伝えられていくと考えられています。今回はこの「愛着」について触れます。

イギリスの精神科医ボウルビイによると、愛着とは「安全を確保すること、周囲を探索したり遊びを広げることのバランスを調節すること」です。例えば、幼い子どもが親にしがみついていると、危険からは比較的に守られるものの、多様な体験によって生きていく力をつけることはできません。反対にあまり早くに幼い子どもが何らかの事情で親から離れすぎると、物理的にも危険であり心理的にも不安定になります。重要な相手とのしつかりしたつながりがあることで、人はほどほどに守られ、安心感の中で生きることができず。子どもが不安になった時、この愛着の対象となる大人を頼

り、守られ大切にされているという実感を得ます。この大人を「安全基地」と呼びます。赤ちゃんはとても早い時期から、親や家庭の雰囲気をよく感じ取り、繊細に反応します。愛着を作るためには子ども

の動きや表情をくみ取り、抱き上げ笑いかけ遊ぶなどの丁寧な応答が大切です。赤ちゃんは、空腹や不安など不快な時にお母さんやお父さんといった安全基地を探し求め、大人は赤ちゃんの求めに応じて声をかけ、抱いて



あやします。赤ちゃんが十分に抱っこされ包み込まれ、心地よく揺らされ、大人が笑ったりごく機嫌を伺いにのぞき込んだりする表情の微妙な変化を感じとり、また赤ちゃんも泣き止んだりきよとんとしてたり笑顔を見せ身体をもぞもぞと動かすことで親との絶妙なハーモニーが生まれます。そうして赤ちゃんは大人と一緒に深く安心します。この世は自分を守り、慈しんでくれると確信します。生後6ヶ月

赤ちゃんは大人と一緒に深く安心します。この世は自分を守り、慈しんでくれると確信します。生後6ヶ月

を相手に強い愛着をつくり、6ヶ月以降になると愛着の対象となる人と離れることや失うことが強いストレスになります。

愛着の質

この愛着は、その質がとても重要です。ボウルビイによると、親が子どもの要求や感情を敏感に理解し、よく反応してお話しし、繊細な気持ちの交流が出来る場合、子どもは他者を思いやり、深く信頼できる存在としてみるようになります。また、自分自身についても愛され大切にケアされる価値のある存在であると感じます。このような安心感を「基本的信頼」と呼びます。反対に、拒絶され無視されて育つ子どもは、他者を無慈悲で信頼できない存在とみなし、自身も愛されケアされる価値のないものと考えようになり、す。こういった他者と自分との関係や世界のあり方についてのビジョンを「内的作業モデル」といいます。10代から大人にかけての他者との新たな関係性も、子どもの頃の内的作業モデルの

延長線上に築かれていくと考えられています。ある人が「人は思いやりがないものだ」と考えていけば、その人はその考えに基づいた言動（例えば必要な助けを求めず避けるなどの行動）を取るでしょうし、そうされた他者が思いやりのある行動をとることは少ないでしょう。そうになると、「人は思いやりがない」という最初の考えは実際に実現してしまいます。また、何かの経験で内的作業モデルに沿う部分は強く注目し、そこだけ記憶したりしますが、矛盾する経験は無視したり忘れられたりし、更にその人の信念は強化されることとなります。

このように愛着のパターンは生涯にわたって影響を及ぼすのですが、「妊娠中の女性の愛着のパターンから、生まれてくる子どもの愛着を予測できる」という研究もあり、何世代にもわたって伝達し人生に大きな影響を及ぼしています。

児童精神科医

北畑 歩