

困った時に守ってくれる、という安心が大切

やさしく寄り添ってもらえることが、 子どもの心の力になります

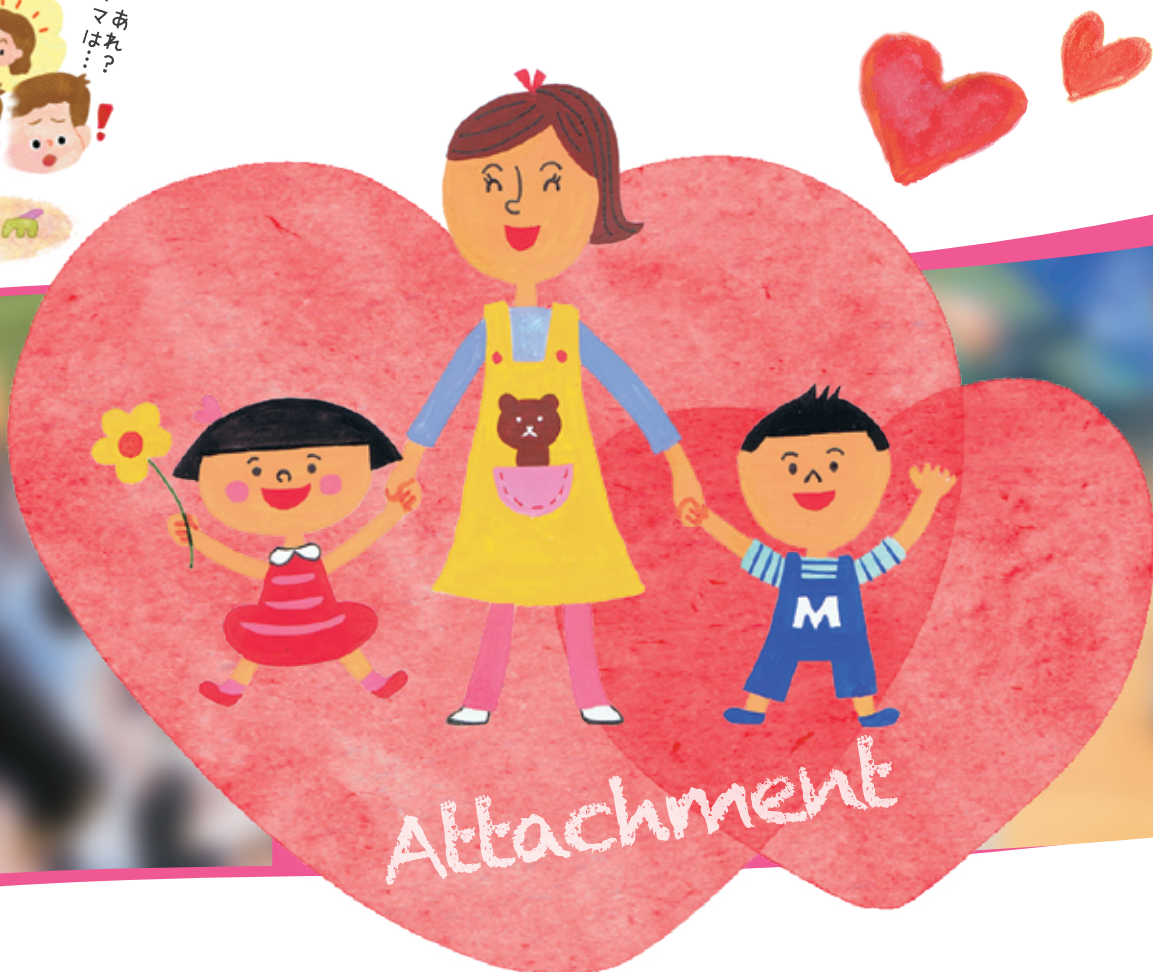
子育てをしていると、お子さんがどのように育っているのか、日々、成長が気になりますね。子どもは「だれかが見守ってくれている」という安心感があれば、少しずつ自分の思いを行動に移せます。今回は、子どものアタッチメント(愛着・欲求に応えて、子どもの心に安全な避難所・安心の基地をつくることの大切さについて、甲南大学の北川恵先生にお話をお伺いしました。

くつつくことで
安心が生まれる、
発達に大切な
「アタッチメント」

人間の赤ちゃんは、他の動物と比較すると未熟な状態で生まれ、身の危険を感じても自分で対処できないので、頼れる人にくっついて守ってもらいたいという欲求があります。子どもが泣いたり後を追ったりして養育者にくっつくことするのはアタッチメント欲求の表れで、安全と安心を求めているのです。このアタッチメントという言葉には、「くつつく」という意味があり、愛情とは異なります。誰かにくっつきたい(＝守ってほしい)という気持ちは、不安な時ほど高まります。例えば、初めてお子さんがお医者さんに訪れた時を想像してみてください。初めて見る場所と人、痛そうな注射の針を見て、なに？怖いって感じた時に、子どもは1番頼りにしているお父さんやお母さんにしがみつき守ってと訴えます。これがアタッチメントの欲求です。その時に「大丈夫、大丈夫」と抱きしめて言葉をかけることで不安が和らぎます。誰かに不安をしつかり受けとめてもらえることで心が軽くなる経験は、子どもに限らず皆さんにもあるのではないのでしょうか。

困った時に戻れる
「安全な避難所」、
見守ってもらえる
「安心の基地」があれば、
子どもは活発に行動できる

子どもにとって大切なのは、なにかあった時に、いつでも戻ることができ、守って慰めてもらえる「安全な避難所」があることです。安全な避難所の役割は、両親だけでなく祖父母や先生など、日ごろから子どもに関わる大人が果たします。幼稚園やこども園で、どんなに楽しい活動が行われていたとしても、子どもが不安な気持ちを抱えている時は活動どころではなく、とにかく安心させてほしいという気持ちが先に立ちます。不安な気持ちを受け止めて寄り添ってもらえると子どもは安心し、何かに挑戦したいという気持ちになり、自然と「安心の基地」から離れて遊びはじめます。大切なのは、子どもが今どの状態にあるのかを見極めることです。不安な時は、しっかりと受け止めてあげる。安心できれば、その子なりに興味を持ち始めて行動するので、子どもの興味を応援し見守ってあげることです。子どもは安心の基地から離れて行動し、不安になったら帰って来るという行動を幾度となく繰り返します。



心身を健やかに育むには乳幼児期に、養育者とくっついて安心感を得ることを何度も繰り返すことが大切です。



自分は大切にされている
という思いが
自己肯定感に結びつく



お話をしてくださった
北川 恵先生
甲南大学文学部人間科学科教授。2021～2023年度副学長。京都大学博士(教育学)。公認心理師、臨床心理士、Circle of Security Parenting Program®トレーナー。アタッチメント理論を支えに、保育士の方や周囲の人達と手を携え、子育てと仕事の両立を図ってこられました。

アタッチメントにしっかりと応えてもらえると、子ども自身に自己肯定感が芽生えます。言葉を覚えるよりもずっと早く、体で覚える記憶があると言われるように、子どもは1歳になる頃までに、自分が困った時にまわりの人が何をしてくれるのか、自分はどんなふうに扱われるのかということを経験から学びとりまします。困った時に大人が助けてくれたという経験を積み重ねると自分は助けてもらえる存在だ、困ったとしてもどうにかなるという見通しを持って行動ができるようになり、自己肯定感が生まれます。例えば泣いている時に抱きしめるだけで、さっと泣き止む子がいます。そこには助けてくれるのもう安心という見通しが立っているのです。幼稚園で不安だな、怖いなと感じた時に「先生」と助けを求めるように困った時に人に頼るというのは、子どもにとってすごく大事な力です。そうした時に「何を泣いているの!」と否定されたり、見過ごされたりすると、自分の気持ちはわかってもらえないと感じます。子どもが泣いている時には、気をそらすようなことを言うのではなく、子どもがなぜ泣いているのか耳を傾け、推測して声かけすることも大切です。

子どもの個性はさまざま、
完ぺきを求めず程よい
関わりを

子どもは不安になると養育者のもとに駆け込み、守って慰めてもらって安心できたら自分で挑戦するといったことを何万回も繰り返しながら、安定したアタッチメントを形成します。成長に伴って、「困った時もきつと大丈夫。誰かを頼っていいし、自分も頑張れる」と、子どもの心の中に安全な避難所・安心の基地が育まれます。やがて小学校に通う頃には、勉強や友達関係の広がりにより前向きに取り組む力にもなっていくます。一方で、子どもには個性があり、不安の感じ方も挑戦の仕方もさまざまです。お父さん、お母さんが子どもに安心を与える関わり方も、自分らしいやり方で大丈夫です。子どもの気持ちを受け止め損ねたかなと気づいたら、少し軌道修正すればいいのです。「完ぺき」ではなく「程よい」関わりを心がけて、お子さんの安全な避難所・安心の基地となり、成長を見守ってはいかがでしょうか。

