



「大人が守ってくれる」

その安心感が子どもの発達を支えます

コロナ禍で進む子育て家庭の孤立や育児不安など、親子をめぐるさまざまな課題が浮き彫りになる中、「アタッチメント」の重要性が注目を集めています。幼いころに養育者との間で安全・安心を得る関係性を育むことが人格形成の基盤になる、という発達心理学の理論です。この理論に基づき、子育て支援の実践研究に取り組んでいる文学部の北川恵教授にお話を伺いました。



文学部 人間科学科 教授
北川 恵 キタガワ メグミ

京都大学教育学部卒業。京都大学大学院教育学研究科臨床教育学専攻修士課程・博士後期課程修了。京都大学博士(教育学)。四天王寺国際仏教大学(現四天王大学)を経て2008年より甲南大学。2021年4月より副学長。公認心理師、臨床心理士、Circle of Security Parenting®トレーナー。自身もアタッチメント理論を支えに、保育士などの周囲の人たちの協力を得て子育てと仕事の両立を図ってきた。



アタッチメントは食欲と同様人間の基本的な欲求です

第二次世界大戦後、戦争孤児について調査していたイギリスの児童精神科医ジョン・ボウルビイは、あることに着目します。子どもの健全な育ちには、衣食住だけでなく、養育者との関係性が不可欠だと。空腹や睡眠などの生理的な欲求と同様に、養育者との絆が重要であることが、それを剥奪された子どもたちの様子から明らかになりました。特に、危機的場面で、特定の他者に近接し、安全・安心を得ようとすることをボウルビイは「アタッチメント」(直訳すると「付着、くっつく」と呼び、生涯にわたる欲求であると同時に、危機への対処能力

が限定された乳幼児期に特に重要な欲求であると考えました。

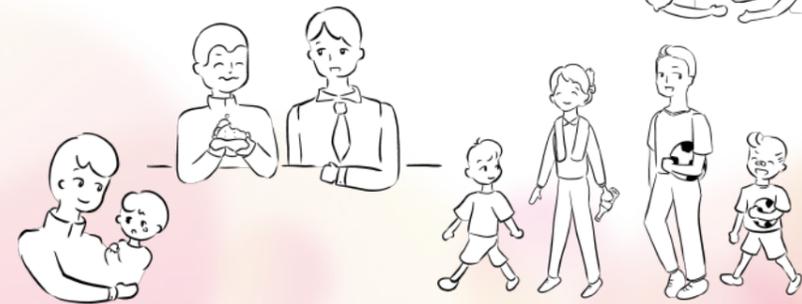
進化の過程で見ても、人間の脳は大きく二足歩行によって産道が狭いため生理的早産で生まれてきます。未熟な乳児が天敵に見つかれば生存不可能であり、危機的な状況に陥ると、強く大きな存在へくっついて安全と安心を得たいという欲求が組み込まれている、それがアタッチメントだとボウルビイは指摘しました。必要な時は安全・安心を与えてくれる人がいると思えるから、自分でいろんな挑戦や活動をし、自立に向かうことができます。つまり子どもにとって養育者は、「安心の基地」であり「安全な避難所」なのです。

強く頼れる大人は母親である必要はありません

アタッチメント理論が日本に入ってきた際に、「アタッチメント」は「愛着」と訳され、母子関係の理論として紹介されました。そうした影響もあってか、いくつかの誤解があります。

1つは愛情との混同です。アタッチメントは、養育者が笑顔で優しいことばをかけることではありません。大好き・楽しいといったプラスの感情がアタッチメントではなく、不安や恐れなどのマイナスの感情を整えて落ち着かせることです。

2つ目の誤解は、スキニンシップとイコールとみなすことです。子どもに安全・安心を与



えることがアタッチメントのゴールで、スキニンシップは一つの手段です。泣いている子どもに「怖かったね、大丈夫だよ」とことばをかけるなど、不安な気持ちに寄り添うかわりがアタッチメントに込める本質です。3つ目は、母親でなくてはならないと考えることです。強くて大きな大人が守ってくれるという見通しを子どもがもてることで大切で、父親、祖父母、保育園や幼稚園の先生もアタッチメントの対象です。人間の赤ちゃんは他の動物より未熟で、育てるのに手がかかります。大人になるまでの時間も長く、複数の子どもを育てるにあたり、複数の大人が子育てにかかわる環境で人間は生存してきたと考えられています。複数の養育者がいると、子どもは複数の安全基地を得ることができます。実際、複数の養育者それぞれと安心できるアタッチメント関係をもち子どもは発達が良いというデータもあります。保育園に子どもを預けて働くことに罪悪感をもつお母さんはいませんが、そうする必要はまったくありません。また、アタッチメントは人が生涯もっている欲求です。幼いころのアタッチメントは重要ですが、決定的ではありません。いつでもやり直しができます。

親子関係支援が学生のキャリア形成にも好影響

より良いアタッチメントを築くための親子関係支援プログラムが開発され、その一つがCOS(The Circle of Security Program)です。2006年に国際学会で

COSを知り、翌年アメリカでトレーニングを受け、国内でいち早くプログラムを実践。2009年度から本学の人間科学研究所で、通称「親子がホッとつながるグループ」として、地域の親子を対象にCOSを行って行っています。2012年度には、地域で実践しやすいように設計されたCOS P(The Circle of Security Parenting Program)の日本語版「安心感の輪」子育てプログラムを作成し、実践と効果研究も行っています。エビデンスのあるプログラムの提供で地域に貢献し、学生の参加で教育と連動させる、大学ならではの子育て支援だと考えています。

グループでは、心理教育と親子の動画を視聴しながら、自分たちの経験を話し合い、子どもの気持ちへの理解を深めます。ファシリテーターが親の安心基地になり、親自身が「つい繰り返してしまいかかり」を乗り越えることを応援します。参加者からは「ママ友とは話せない、しんどい気持ちを話せた」「子どもを変えることは難しいけれど自分の行動は変えられるし、親子関係が変わった」といった声をいただいています。コロナ禍の現在はオンラインで活動しています。最近には育休中の親の参加も増えています。学生にも変化が見られます。2018年度からは授業に位置づけ、学部生が参加。発達や親子関係を学ぶ場、また自身のキャリアや将来設計を考える機会にもなっています。「子どもはかわいけれど、大変」「お母さんはこんなに子どものことを考えているんだ」といった気づきや、「改めて親に感謝しました」といった声もあります。大学生の年代で乳幼児と保護者にかかわる意

味の大きさ、そして学生が社会人の先輩であるお母さんの経験を聞かせてもらう場面など、異世代交流の重要性を感じます。

アタッチメント構築は文化に応じて、自分らしいやり方で

「安心感の輪」子育てプログラムを実施できるファシリテーター育成にも取り組んでいます。地域での子育て支援、児童養護施設などの職員、家庭裁判所などの司法関係者、疾患や障がいのある子どもたちの家族支援に携わる医療関係者たちが全国でプログラムを実施しています。私たちが出会える限られた親子だけでなく、多様な現場の方がアタッチメントの視点を家族に届けてくれています。

親子関係は非常に強い感情が動き、親自身の経験に基づく葛藤もあって気持ち揺れることがよくあります。親子を支援する人たちの気持ちも揺れます。支援者のサポートも含めた親子関係支援は、重要な社会課題です。

また、アタッチメントは世界共通ですが、子育てには文化差がありますし、また、子どもや養育者の個性に応じて、さまざまなやり方で安心感を満たすことができますと考えられます。欧米の知見から学ぶことが多いですが、日本での実証研究を重ね、世界へ発信していくことを今後の目標の一つとしています。



新サイト「KONAN-PLANET」にも北川教授の関連記事を掲載しています。ぜひこちらもご覧ください。

