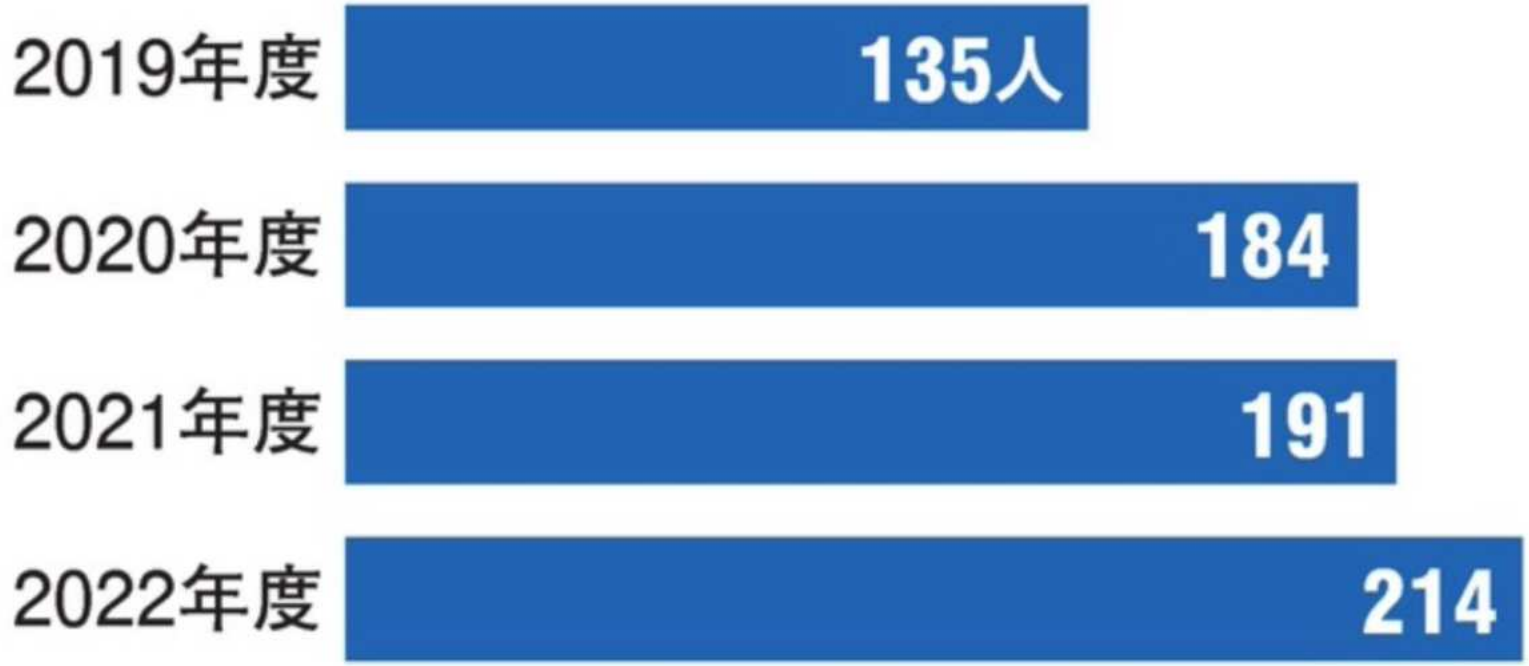
愛着形成への支援
～長時間保育やメディア利用による子どもへの影響と対策～

山の手クリニック
院長　中谷　　晃

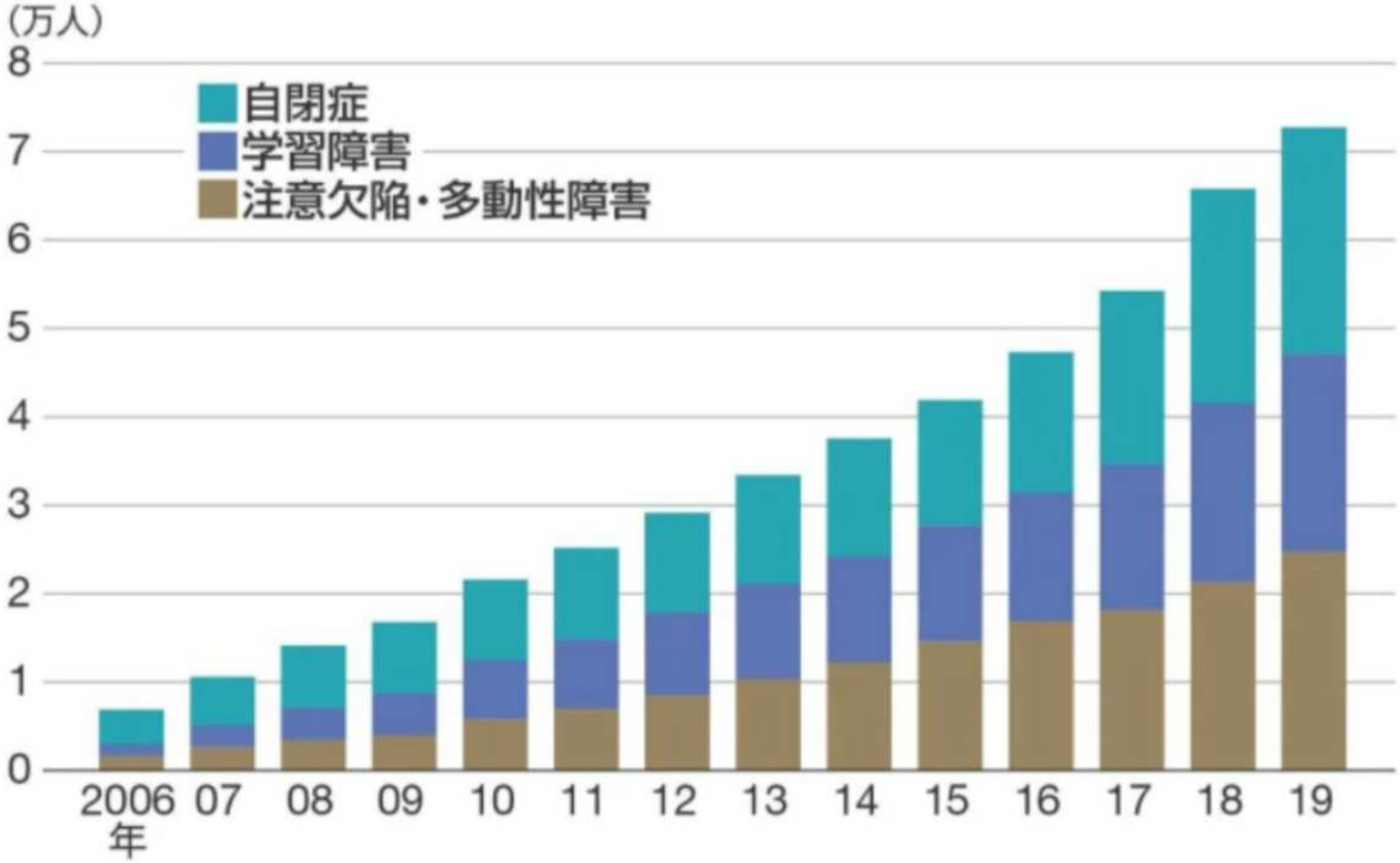
希死念慮（死にたいと思う）の状態があると診断された子どもの人数

国立成育医療研究センターの調査から



希死念慮の状態があると診断された子どもの人数

発達障害の児童生徒13年で10倍に



(注)「注意欠陥多動性障害」「学習障害」「自閉症」は2006年度から通級による指導の対象となっている
(出所)文部科学省「令和元年度 通級による指導実施状況調査結果について」

本当に発達障害？

ここ**13年間**で発達障害と診断される子どもが
約**10倍**に急増している

↓

増えたのは本当に発達障害？

↓

発達障害のグレーゾーンが増えている

↓

愛着障害の子どもも含まれている可能性がある

赤ちゃんが母親から無視されて2分間の反応 とその後の瞬時の回復

無表情実験 (Still Face Experiment)

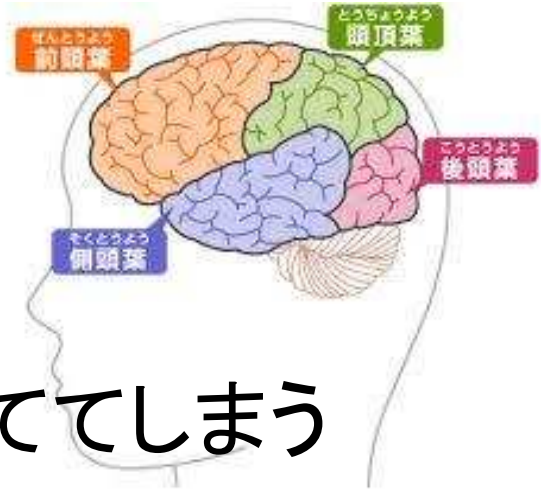
Harvard UniversityのChild Development Unit

Edward Tronick 博士

脳の発達①

・赤ちゃんはどんな世界に生まれてくるかわからない

・生まれた環境に順応していくために、どんな神経細胞が必要かわからない



・3歳になるまでに70%の神経細胞を排除する

・神経回路の基礎を作り、必要のないものを捨ててしまう

脳の発達②

6カ月
親が姿を見せないと泣くようになる
➡時間という概念を獲得しつつある

「先ほどまでいた親は今はいない」という**時間比較**ができる

真似は自分の脳に「外部世界」を取り込むのにとても重要
言葉の始まりも**真似**による

脳の発達③

3歳まで

・**親がどんな子どもに育てたいのか**をしっかりと考えて働きかけることの意味は大きい

・無理強いはしない

・子どもが興味を持つよう暖かく導きつつ
興味を持ったタイミングを見極める

赤ちゃんと母親の気持ちの安定が最優先

0～2歳　感じる力が最大で生まれてくる

3歳までに　「無駄に感じやすい部分」を間引いて
「感じる力」を整えていく

脳は自分が生きていく環境を知って
除ける情報をそぎ落としていく

３歳までは**子どものペースと**
母親の気持ちの安定を最優先する

コミュニケーションの重要性

・人は、栄養や衛生面で足りているだけでは不十分で
コミュニケーションやスキンシップがないと人は育たない

・人の脳は、他人とのコミニケーションを本能的に欲する

・**よく話しかけられる**幼児ほど**頻繁に発声**し、
1歳6ヶ月になる頃は、**語らいがおよそ2倍**になると
言われている

子から母へ母から子へ 相互に働きかけが起こる(生後すぐ)

泣く

子の顔を見る

母の顔を見る

抱く

身体をこすりつける

子の匂いを嗅ぐ

母の匂いを嗅ぐ

身体の温かさを感じる

身体の温かさを感じる

身体の温かさを感じる

人生早期に母子が相互に刺激し合い、働きかけ合う中で接近し、同調していく

愛着とはなにか？

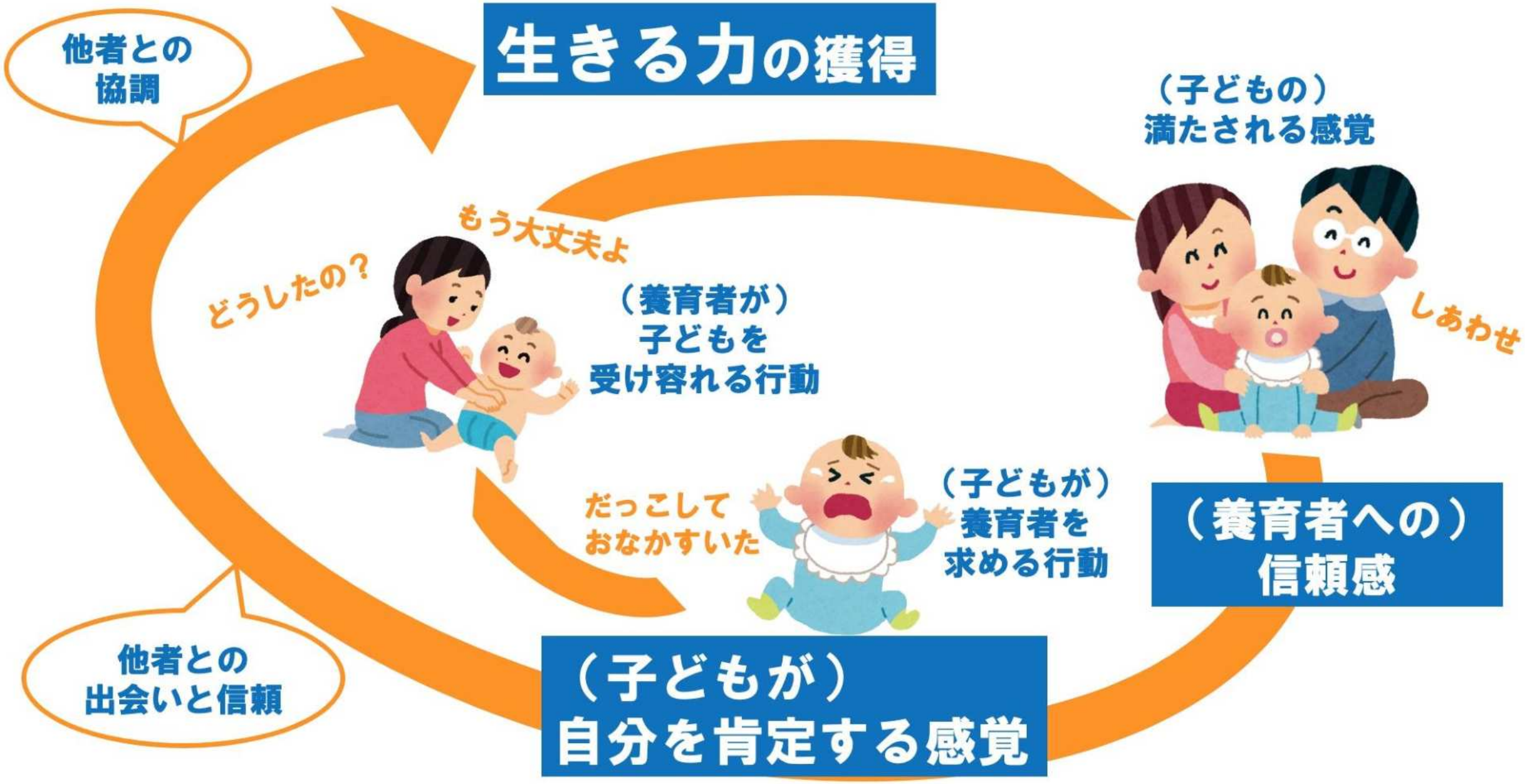
・幼い頃の養育者との間に形成される継続的な『**絆**』
・その後の対人関係（親密さ）の持ち方を左右し、不安やストレスのレベルにも影響する。
・１才半の時点で原型が作られ、１０代後半までに１つのスタイルとして確立される。

即ち、**愛着関係によって**

「根源的な**自己肯定感（自分は生きる価値がある**という感覚）」が育つ。自己肯定感が育たないと、抑うつ状態が続いたり、３歳までに育たなかった場合は、後で取り戻すのは難しいといわれる

愛着➡

愛着形成のイメージ


生きる力の獲得
他者との
協調
（子どもの）
満たされる感覚
しあわせ
もう大丈夫よ
どうしたの？
（養育者が）
子どもを
受け容れる行動
だっこして
おなかすいた
（子どもが）
養育者を
求める行動
（養育者への）
信頼感
（子どもが）
自分を肯定する感覚
他者との
出会いと信頼

愛着と情緒的な安定感・愛着関係が形成された子ども

愛着と情緒的な安定感・愛着関係が形成された子ども

・オキシトシン、セロトニンなどが増え、**不安をコントロール**する
・働きを持った神経伝達物質の受容体が増え、オキシトシンの分泌が増える

オキシトシン

・陣痛の間、抱っこや愛撫・授乳といったスキンシップ、赤ちゃんの匂いで分泌が促される
・子どもとの愛着や**スキンシップが心地よくなる**
・**子どもの世話をすることが歓びになる**ため、母性と子どもの愛着関係を形成する源となる

大切なのは乳幼児期の親と子の信頼関係

乳幼児期に構築される親子関係は、その後の人間関係にも関わる

①自己肯定感や自尊感情を育む

②世の中に対する信頼感につながる

③親子の絆が深いと自立しやすい

④親子関係が人間関係のベースになる

自己肯定感や自尊感情を育む

親子関係＝子どもにとって最初につくる人間関係

生まれたばかりのとき 空腹・排便・眠たいなど**不快**を感じた時に

抱っこなどをしてそれを**快**にしてくれる人がいる

⇩

自分は受け入れられている存在だと本能的に認識し

自己肯定感・自尊感情を持つようになる

⭐ 子どもが**【自分は大切にされている】**と感じる経験が重要

⇩

成長して心が傷つくことがあっても**【立ち上がる精神力】**になる

世の中に対する信頼感に繋がる

世の中に対しての信頼感も乳幼児期までの親子関係が重要
自分を受け入れ愛してくれる親子関係がで きている

⇩

世の中も自分を受け入れてくれるという 感覚を持ち
「世の中を信じられる子」 になる

＊虐待などを受けて育つと
自分には良くな いい世の中だという感覚を持ち「世の中を信じられない子」に
⇨　人間関係にも影響を及ぼしていく

親子の絆が深いと自立しやすい

親と子どもの関係性を初期にしっかりとつくる

⇩

子どもは成長とともに親との関係性を十分に構築 できる

⇩

自分に何かトラブルが起きても親が駆けつ けてくれる
という安心感も持つことができる

⇩

そんな親子の絆や関係性が深まれば深まるほど
子どもは自立し、活動範囲が広がっていく

親子関係が人間関係のベースになる

子どもにとって最初に築く親子関係

⇩

社会や人間関係へと繋がる一つの基準となる

乳幼児期の親子関係は、
子どもが社会に出て生きていくときに、その土台となる

みんな僕のことが大切なんだ!

⭐世の中は良い人がいっぱいいると思うことができ、信頼感を持てる
成長して大きくなっても人間関係を良好に築ける

⭐積極的に人に関われる
これまでの親子関係から第三者に対しても
「きっとこの人も自分を受け入れてくれる」と思える

⭐自分を傷つける人間と関わらないという経験値を積める
嫌な人に出会ったり、 傷つけられたりしても、自分を大切にしてくれる親がいると言う安心感があるので回復しやすい

愛着・アタッチメント（ボウルヴィ）

マザーリング　（アタッチメント行動）

■第一段階　　前愛着期　（生後8～12週後）

■第二段階　　愛着形成期　（生後12週～6ヶ月）

■第三段階　　明確な愛着期　（6ヶ月～2、3歳）

■第四段階　　目標修正協調性の形成期　（3歳以降）

愛着の発達理論

１）無差別な追視行動と感情表出（～２・３か月）

定位行動（人の顔を好んで注視、声のする方に頭を回転させる）

発信行動（泣く、叫ぶ、微笑む、呼ぶ、喃語）が特定

２）特定対象への追視行動と感情表出（～６か月）

定位行動と**発信行動**が特定人物（親等）に対して起こす

３）安全基地行動と能動的接触行動（～２・３歳）

能動的身体接触行動（握る、しがみつく、探し求める、後追い）

自分の主たる養育者には後追いしつきまとうが、主たる養育者ではないと認識した人には「人見知り」する。

４）表象的近接による愛着（３歳～）

心の中に**母親の表象（内的作業モデル**という）を形成。

３歳までの時期に、母親もしくはそれに代わる養育者との間で安定した心のつながりが必要。

愛着形成に必要なこと

★ **３歳ごろまで**の愛着の形成に向けては

➡➡　何より重要なのは **「触れる」** こと

★安定した愛着を結ぶ事ができる母性の共通する特徴は？

➡➡ **『感受性』と『応答性』** が豊かであること

感受性：子どもの気持ちや欲求を感じ取る能力

応答性：子どもの働きかけにリアクションし、子どもが求めている事を満たしたり支援する能力

★応答が乏しい、応答が過剰、先回りしすぎる場合等は**愛着が不安定**になる。 **（エインズワース）**

愛着形成に必要なものは
心の「安全基地」

安全基地
子どもは外の世界へと出撃することができる

そしてその基地に戻ってくるときに、 子どもは次の確信をもって戻ってくることができる。
基地にたどり着いたときには

①自分は歓迎される
②身体にも心にも栄養を与えられる
③もし苦しんでいたら安らぎを与えられる
④恐怖感があるのなら安心感を与えられる

だから基地の役割とは

⑤本質的に在るべきところに居てくれて
⑥励ましや支援を求めた時にはすぐにそれに応答してくれる準備があり
⑦明らかに 必要だというときにしか積極的に介入しない

という役割を持つもの(ボウルビー)

愛着障害の子どもに見られる問題

①解　離

- 一見、大人びて何も動じないように見える
- 自分を何も感じない状態に自分を置いている
- 嫌なのに嫌な顔をしないのも解離？
- 自分から自分を切り離す（自分を確かめるリスカ）
- 自分に対する信頼が低く、他者への警戒心が強い（親密さの問題）

②反社会性

- 自己信頼や親密さが育まれていない子どもにとっての仲間としての非行グループ
- 人を裏切ったり傷つける集団の中での落ち着く感覚
- 解離している子どもにとっての非行という強い刺激

愛着障害の子どもに見られる問題

③依　存

- 安心感が少ない
- 何かに依存していると安心する
- 依存対象は、ゲームやスマホ、アルコール、ギャンブル、タバコ、
- 薬物、　食べ物等
- 幼少期は脳が興奮状態、過覚醒状態、過緊張状態だった為、大人になってそれを求める