

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

長時間保育の問題と その親の対処

愛着形成のための「ストローク」



子ども（人は）は生まれつき

「触れていて欲しい」

「抱っこして欲しい」

「愛して欲しい」

という欲求を持っている



心の栄養＝ストローク

ある人の存在や価値を認めるための
言動や働き（態度・行動）

2種類のストローク

①肯定的(+)のストローク

②否定的(-)のストローク

ノンストローク (ストロークがない)

肯定的(+)のストローク

もらうと心地いい・温かい気持ち・やさしくなる

言語的

ほめる・励ます・あいさつする
一緒に遊ぶ・話しかける
仲間に誘う・お礼を言う
感謝を伝える・賛成する
許してあげる・教えてあげる
認める・間違いを謝る
ねぎらう・相談にのる
許可する・勇気づける

非言語的

おんぶ・抱っこ・なでる
抱きしめる・見守る
さする・傾聴する
うなづく・任せる
信頼する・握手する
見つめる・ほほえむ
関心を持つ・真心で接する
拍手する・保護する
会釈する・目を見る
秘密を守る・尊敬する

否定的(-)のストローク

もらうと不快になる・痛み・いやな気持ちになる

言語的

叱る・馬鹿にする・けなす
責める・反対する・悪口を言う
不平不満を言う・文句を言う
非難する・命令する・禁止する
強制する・催促する・嘘をつく
しらを切る・信用しない
うわさ話・陰口・邪魔する
軽べつする・侮辱する・秘密をばらす

非言語的

叩く・つねる・蹴る
げんこつ・お尻を叩く
おさえる・押す
見下ろす・にらむ
顔をしかめる・嫌な顔をする
まゆをひそめる・機嫌が悪くなる
ねがえる・あざ笑う
恥をかかせる・自由を奪う
思考、感情、行動を
コントロールする

ノンストローク（ストロークがない）

約束を守らない・無視・無関心・仲間外れ・目をそらす
そっぽ向く・与えない・聞こえないふりをする・返事をしない
取り合わない・注意しない・ほったらかす・あいさつしない
いうことを聞かない・メールや電話の返事をしない など
（子どもに対して）抱っこしない・食事を与えない
話しかけない・お風呂に入れない・病院に連れて行かない



条件付き：相手の言動と引き換えに与えられる

条件付きの+のストローク：好ましい行動の肯定

「勉強したら、遊んでいいよ」

「テストで合格したら、お小遣いをアップしてあげる」

「お母さんの手伝いをしてくれるから助かるよ」

「～してくれてありがとう」



条件付きの-のストローク：間違った行動の否定

「テストの点が前よりも下がっているからやり直してきて」

「課題を提出しないと合格点は上げられない」

「お母さんのお手伝いをしなさい」

「～してくれなかったから、一緒に遊ばない」



無条件：その人の存在そのものに対して与えられる

○無条件の+のストローク：存在の肯定

「テストの点がよくても悪くてもあなたを認めるよ」

「いうこと聞かなくてもあなたが大好きよ」

「生まれてきてくれてただありがとう」

「いつもありがとう」「出会えてうれしい」「一緒に遊ぼう」

「おはよう！」「おかえり！」「さようなら」など顔を見ただけで嬉しそう

×無条件の-のストローク：存在の否定

「たとえばあなたが何をしようが、認めない」「あなたってだめね」

「あなたなんかなんのいいところもない」「もう知らん」

「お前なんて生まれてこなきゃよかった」「あっち行って」

「あなたはいてもいなくてもどっちでもいい」「嫌い」



ほめることで「内面化」が成立するまでの3段階

① 「外発的強化」 直接ほめること

- ・ 褒められた子は、嬉しくなって、
又同じことを繰り返す
- ・ 「好ましい行動」が内面化する
- ・ これは幼い子ほど簡単に成立する



ほめることで「内面化」が成立するまでの3段階

②「代理強化」

- ・ 友だちや兄弟などの周囲の人が褒められているのを眺めることで生じる
- ・ 「自分も褒められたいからマネをする」という心理
- ・ 直接的ではないが、ある程度成熟した子どもではこれだけで十分に内面化する



ほめることで「内面化」が成立するまでの3段階

③ 「自己強化」「自分で自分を褒める」こと

- ・ 他人からの評価がなくても、良い行動をとったら自分で自分を褒めて、結果として好ましい行動が増える
- ・ 褒めることの良し悪し

人にとっての報酬は、目に見える報酬ばかりでなく

心理的な報酬も大きい



親の褒め方次第

生活リズム①

① **昼寝を短くし、家庭で早起きしてもらう**

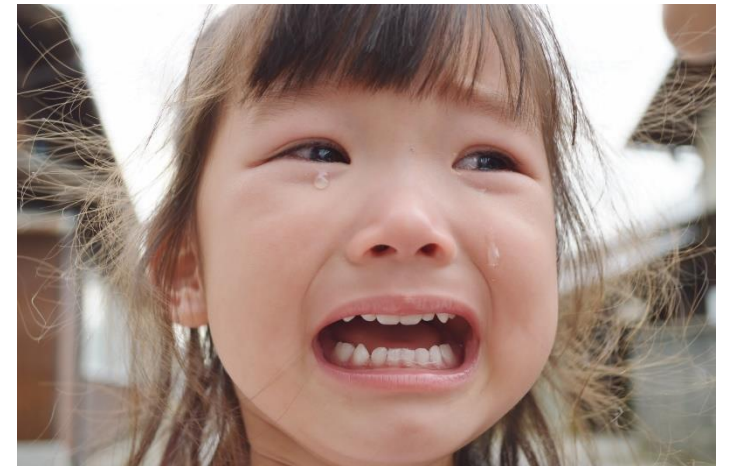
昼寝は30分～1時間⇨睡眠の安定

② **規則正しい生活**

五感からの刺激

③ **安定感を育てる**

セロトニン神経を育てる

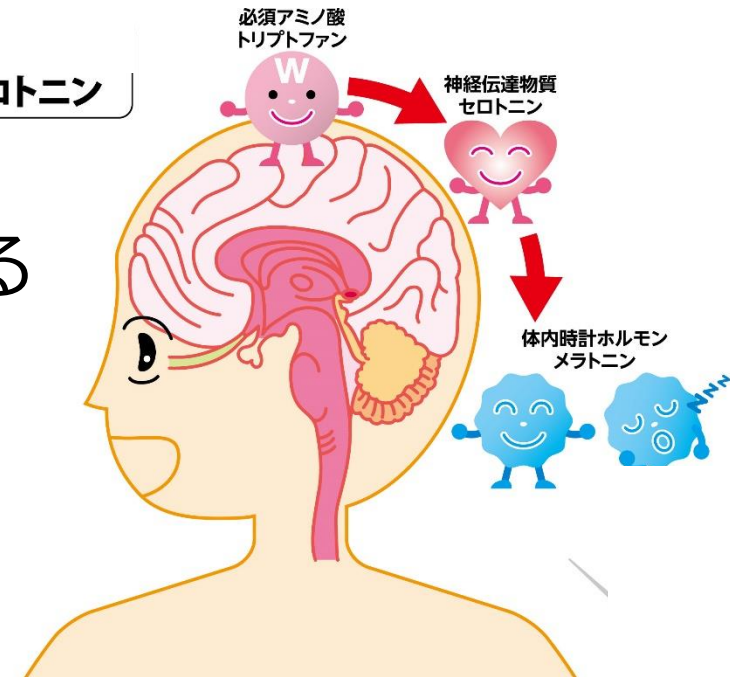


生活リズム②

④セロトニンの働き

- ・ 記憶や認知に関わる
- ・ 自律神経（睡眠・呼吸など）に関わる
- ・ 不安や恐怖などの情動をなだめる

セロトニン



- ・ 親が率先して生活リズムを整える
- ・ 親子のコミュニケーション不足、感情に任せて怒るのをやめる

睡眠の重要性

レム睡眠

記憶の整理と固定

ノンレム睡眠

脳と肉体の疲労回復

成長ホルモンの分泌

セロトニンの分泌

抱き上げて歩く、大げさにあやすのは
気が散ってダメ

ストレス解消が中途半端に絡むので抱いたまま思い
切って泣かせる

親

子どもが安心・安全を感じる抱っこ

子ども

安心し、自分は価値のある大切な存在だと思えるようになる

親を信頼する

自分を信頼する

大きくなってから

心の根っこの安心感

自分への確かな存在感、重要感

他者への信頼感

が育つ

情緒が安定し

良い人間関係を築き、生きていける

子どもが**安心・安全**を感じる2つの役割

子どもが**安心**を感じる役割

- 安心する抱っこ
(まんまる抱っこ)
- 子どもの欲求や
気持ちに應える



子どもが**安全**を感じる役割

- 主な養育者（1人）と
子どもを守る
- パートナーとの関係がいい
- 子どもと遊ぶ
- 子どもを叱る
- 子どもに受容的である

愛着形成のために大切なのは

- ①子どもが**安心**を感じられる抱っこ
- ②子どもが**安全**を感じられるように守る

