



茅ヶ崎市教育センター  
Chigasaki Educational Center

子どもたちのために  
ともに教育環境を考える  
教育センターの教育情報誌

# 学びあう響きあう

第15号  
平成31年3月29日発行

編集担当／茅ヶ崎市教育センター  
住所：茅ヶ崎市十間坂三丁目5番37号  
☎ 研究研修担当（市青少年会館3階）  
☎ 0467-86-9965  
☎ 青少年教育相談担当（同館2階）  
☎ 0467-86-9963  
URL: <http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kyouiku/1005049/index.html>

## 教

育センターでは、「教育研究」・「教育研修」・「教育相談」の推進をしています。「教育研究」では、小・中学校の教育に関する様々な研究、幼児期の教育に関する基礎研究を行っています。「教育研修」では、研究成果を土台にした教職員の専門的な研修や市民の方々への家庭教育・幼児期の教育に関する講座などの機会を通して情報提供を行っています。また、長い歴史をもつ小学校中学校創意工夫・研究作品展も本教育センターが担当し、子どもたちの創意・研究心の育成に向けた取組を行っています。「教育相談」では、児童・生徒の様々な悩みに応え、自律性をはぐお支援ができるよう努めています。

### 【Contents】



- 幼児期の教育についての研究から見えてきたこと(P.1)
- 茅ヶ崎市小学校中学校創意工夫・研究作品展のお知らせ(P.6)
- 一人で悩まないで相談しようー青少年教育相談室から(P.8)



## 幼児期の教育についての研究から見えてきたこと～9年目のあゆみ

### 子どもの発達のカギとなるアタッチメントと安心感の輪

子どもの心身の健やかな発達を考えると、子育ての基本、基盤となる「アタッチメント」という考え方があります。そして、子どもの成長を促す「安心感の輪」。

第15号では、アタッチメントの考え方を知って、大人の関わり方のヒントをもらえる講演内容を紹介しします。

#### □「親は子どもにとっての『安心基地』—人生の土台を作る」より

東京大学大学院教授 遠藤利彦氏 茅ヶ崎市教育講演会、平成31年1月19日(土)

#### □「家族の関わりと子どもの発達との関係—アタッチメントを基盤として」より

横浜国立大学教授 園田菜摘氏 乳幼児期の子育ち・子育て講座、平成30年11月6日(火)

### 「親は子どもにとっての『安心基地』—人生の土台を作る」

平成30年度開催  
「茅ヶ崎市教育講演会」より  
(講師 遠藤利彦氏 H31.1.19 開催)



### 育児に大切なのは「ほどよい関係」

スヌーピーが登場する漫画「ピーナッツ」にいつも毛布を持ち歩いているライナスという男の子が出てきます。そういうものを持っている、持っていないという一人一人の子どもの違いは、どんな仕組みで生れてくるのだろうか、それを少し専

門的に知ってみたいなどということ、この世界に入ってきたわけです。

こういう毛布とかタオルとかの研究を、私よりも遥か前にイギリスでウニコットさんが、始めていました。このウニコットさんは、子育てや子どもの教育、しつけに対してすごくためになる魅力的な言葉をたくさん残しています。子どもがたくましく、優しく、そして賢く育つ、そういうときの大人との関係を「ほどよい関係」と言いました。「ほどほどの関係」「ほどよく肩の力が抜けているような子どもとの関係」の中で子どもは、一番よく育つんだよと。「ほどよい」、言い換えると「完璧ではない」関係の中でこそ、子どもはよく育つといえます。

#### ◇「less is more」が豊かな育ちにつながる

大人は、完璧な環境の中で、子どもはよりよく育つと考えがちですが、いろい

ろな調査研究を通して、「less is more」＝「完璧ではない」環境が却って、子どもの豊かな育ちにつながるということが、わかってくることがあります。「完璧ではない」環境というのは、いつも思い通りにならない環境です。そういう時に子どもは、自分で嫌なことを跳ね返そうとアクションを起こして、跳ね返せたという成功体験を積み上げていきます。そうすると自分には、ストレスを跳ね返す強さ＝たくましさがある、辛いことがあっても生き抜いていけるという自信を幼少期の中で獲得できます。

適度なストレスを跳ね返すという体験が幼少期にしっかりと持てるのが、その後の一生涯の人間の幸せには大切な事なのです。

#### ◇子育て・子育てに「たった一つの理想型」はない

子育てによいとされているものを学ん

で実践すれば、うまくいくかという実はあまりうまくいきません。育児やしつけ、養育は一つの理想型を求めて実践すればいいという話ではなく、「私」の個性と「子ども」の個性の組み合わせの中で、一番いいかたちを探して作っていくという考え方が、すごく自然です。

それぞれのかたちということを考えていただけるといいと思います。

### ◇幸せは「当たり前」から

特定の人たちをずっと追いかけて調べ続けていくイギリスの縦断研究についてまとめた「ライフ プロジェクト」という本があります。合計7万人ぐらいの子どもたちをずっと追いかけて調査し続けている研究で、幼少期の段階で、不遇な環境の中にあつた子どもたちは、その後も目標達成ができなかったり、仕事で成功することができないという結果が出ています。

その一方で、不遇な環境の中にあつたとしても、当たりのことがちゃんとされている家庭の中で育つた子どもは、その後幸せを手にする確率が高いということが分かっています。

当たり前というのは、親から読み聞かせをしてもらうとか、寝る時間が一定の時間である、ということが家庭の中で実践されて、冷淡ではなくて、優しく接してもらえたり、そして希望を捨てさせない、子どももまた、夢を捨てずに、大人になったらこんな風になりたいなということを思い続けられているということです。

また、当たりのことが実践されている家庭とその家庭を応援する園や学校が結びついたときには、幸せを手に入れる確率が相当高いということも研究から分かっています。当たりのこと、アタッチメントそのものですが、それが普通にできていることが、一番重要なんだということが明らかになってきています。

### 縦断研究の成果から

いろんなタイプの縦断研究の中に剥奪研究と介入研究があります。

剥奪研究は、経験できて当たり前のことが経験できなくなったときや与えられてあたり前のことが、奪われてしまったときに、子どもたちはその後どうなるのかを明らかにしようとする研究です。

それに対して介入研究は、経験できないような特別なことを子どもたちに経

験させたら、その特別な事が、どれくらいの効果で、どれくらいの期間にわたって影響を及ぼし続けるのかを明らかにしようとする研究です。

この二つの研究について話をする中で、アタッチメントの重要性を少しご理解いただきたいと思います。

### ◇剥奪研究からわかってきたこと

「ルーマニアの捨てられた子どもたち」という本があります。この本に登場する子どもたちは、施設で生活し、発達には著しい遅れやゆがみが認められます。その原因を明らかにしようとした縦断研究の成果をまとめたものがこの本です。

子どもたちは、衛生条件が整ったところで生活ができていて、私たちが、生きていく上で必要不可欠な生理的な欲求に関しても十分です。しかし、恐くて不安なときに、特定の信頼できる人について、「もう大丈夫だ」という安心感に浸ること＝アタッチメント＝人の手による温かいケア」が圧倒的に足りていません。一番深刻な剥奪はアタッチメントということになります。

どんなに普通に食べて、飲めた生活ができていたとしても、このアタッチメントが経験できなくなると、心のみならず体も含めて、子どもたちの発達には、著しい遅れやゆがみが生じてしまうのです。とりわけ一番深刻な深い傷は、心の中の「自己と社会性」というところに及ぶということもこの研究からわかっています。

「自己」というのは、自己に関わる心の性質です。自分を大切に、自分を高めていくための力です。「社会性」とは、社会性に関わる心の性質です。集団の中に溶け込み、人との関係を作り維持していくための力です。

アタッチメントが経験できなくなると、「自己」と「社会性」という心の側面に深い傷を負ってしまいます。「自己」の根っこは、どんなに激しく泣き叫んでも決して見捨てられないで、無条件的に受け入れてもらえる、愛してもらえる、それだけ自分が他の人にとって大切な存在だからギャーって泣いたって、決して捨てられたりしないそれだけ自分に価値があるんだ、という自尊心、自己肯定感の感覚です。

一方、「社会性」の根っこは、人は信じていいんだ、という感覚です。我々が一番最初に身に付けて置くべき心の土

台は、愛してもらえる、愛してもらえるだけの価値がある、そして人は信じていいんだ、というものです。この上にいろんな心の力が積み重なって、私たちはちゃんと一人で幸せになっていける、といわれています。

### ◇介入研究からわかってきたこと

アメリカのミシガン州で行われたペリー就学前計画という研究があります。貧困層で普通だったら通えないはずの幼稚園に通わせる子どもたちのグループと、同じ貧困層で幼稚園に通わせる子どもたちのグループを設けて、その後どんな違いを見せるか、その2つのグループをずっと比べ続けていく研究です。

40歳までの結果はすでに公表され、かなり明確な違いがあったということが知られて、幼稚園に通わせてもらったほうが経済的な安定性や犯罪などを犯さずに健全な市民生活を送れている確率が高いということがわかっています。

ペリー就学前研究を進めたヘックマンは、幼稚園に通わせてもらったほうの人たちの幸せの度合いが40歳の段階でより高いのは、幼稚園に通う中で、IQで測られるような認知能力を身に付けたこと以上に、「心のカ」＝非認知を身に付けることができたことが、決定的に重要な役割を果たした可能性が高い、と結論付けています。

幼稚園通わせてもらった子どもたちは、幼稚園に入るとIQが伸びていきます。ただ残念なことに小学校に入って、8歳、9歳、10歳くらいになると2つのグループのIQには、ほとんど違いがなくなります。そこで、ヘックマンは、幸せの差を作っているのは「心のカ」＝非認知ではないかと考えたわけでした。

### ◇「自己」と「社会性」の力＝非認知

幼稚園で、常識・良識と温かい感情を持って、一貫した関わりのできる大人＝先生と、家庭では十分に経験できなかったアタッチメントを経験し直せたことが、非認知＝「自己」と「社会性」の心のカに働いていたと考えることができます。「自己」と「社会性」の根っこは、素朴に自分を愛してもらえるから、愛してもらえるだけの価値があるから、人って信じていいんだという感覚です。それが大人、40歳になったときの高い幸せ

の度合いにつながっていると考えることができます。

このような研究がされる中で、幼児期、乳幼児期の大切さが見直されています。

心理学で、心と体の健康、自分自身が幸せを感じながら生活できる状態を「ウェルビーイング」と言います。「ウェルビーイング」を基準に考えたときでも非認知＝「自己」と「社会性」の土台を乳幼児期に身に付けておくことが重要だということがいろんな研究から分かっています。

最近の研究の中で、乳幼児期の段階で、認知能力＝頭の良さ、頭のできの土台が身に付いていることより、非認知＝「自己」と「社会性」の土台が身につけていることが、徐々に認知能力や学力が伸びていくところに深く関係することが分かっています。

研究が示していることは、急いで認知能力を身に付けさせるよりは、「自己」と「社会性」の心の土台を幼少期に身につけるほうが、はるかに重要だということで、その「自己」と「社会性」を支え促すものが、アタッチメントということです。

### アタッチメントの重要性

子どもは容易に怖がって、不安がる存在です。怖くなれば誰かにくっついて安心感に浸る、それがアタッチメントです。小さい子どもであれば、一日に何十回も繰り返されるごく当たり前のことです。しかし、ごく当たり前のことを、確実に安定して経験できることが人の一生にわたる心と体の健康、幸せの重要な鍵になります。

怖くて不安なときは、特定の人にくっついて、安心感をちゃんと経験できることがすごく重要です。しっかりと安心感に浸れている子どもは、見通しという感覚を持つことができるようになります。何かあったら、あの人が見てくれて泣けば、あの人はすぐに自分のところに飛んできて守ってくれるはず、そういう見通しを確かな形で持つことができます。

そして子どもは、心の中にこの見通しという感覚が成り立つと、それに支えられて、自発的に冒険や探索ができるようになります。

子どもが成長するためには、恐怖や不安に打ち勝って、好奇心に従って自分の世界を広げていくことが重要です。

この恐怖、不安に打ち勝つときに、一番重要な働きをするのが、見通しです。

大人は、この子には早くから自立してなんでも一人でやれるようになってほしいから、放っておけば、耐える力を身に付けて、たくましくしてくれるに違いないと考えたくなりますが、実際それをやってしまったら、おそらくは逆効果です。くっつきたいときにくっつけない子どもは、逆にくっつくことに非常に執着してしまいます。幼少期の中でしっかりとくっつくことができている子どもの方が、見通しが成り立つ分、自立性を身に付けていけるようになります。

### ◇安心感の輪

自立性を身に付けていけるようになるということを安心感の輪という考え方で表すことがあります。

左側にある二つの手が子どもにとって信頼できる特定の大人です。子どもはその大人を基地や避難所とするわけです。

子どもはその人を基地にして、冒険や探索をします。その人は、恐くなって不安になったときには、避難所の役割をします。避難所で抱っこされて、慰めてもらって、また元気になって、基地から飛び出して行きます。子どもの日常生活はこの輪の上をひたすらぐるぐる回り続けるようなものです。

子どもが成長、発達していくというのは、この輪がちよっとずつ大きくなっていくことです。見通しの中にこの基地や避難所がずっとあり続けることが、人間の生涯にわたる成長や発達にとっても大切なことです。

### ◇アタッチメントの2つの働き

アタッチメントは、2つの意味で子どもの心の発達に重要な働きをすることが分かっています。

1つは、感情の調節・立て直しです。怖くて不安なときにその崩れた感情を元通りにしてもらいます。もう1つは感情の調律、映し出しです。絶妙なタイミングでその時々の子どもの心や体の状態に一番ふさわしい言葉を貼ってあげます。その中で子どもが、自分の心の状態を的確に理解できるようになっていきます。

心に関連した言葉がけを豊かに受け

てきた子どもは、心の理解能力に優れた傾向があると言えます。また、辛いときに共感してもらったことが、誰かが困っているときに、共感できたり、思いやりを示すところにつながっていきます。

私たちは、しつけや教育というと、特別な働きかけすることが重要だと思いがちです。しかし一番の教育、しつけの目標は、子どもたちが幸せに健康に生きていく、その心の捉えを身に付けさせることです。その目標に到達するためには、特別な働きかけではなくて、ごくごく当たり前のことを子どもに対してなされていることがすごく重要です。

### 大人の心構え

#### ～「情緒的利用可能性」の大切さ～

情緒的利用可能性とは、子どもが求めてきたとき、シグナルを発信してきたときに、子どもが感情の立て直しのために利用できる大人でいよう、ということです。

いつも子どもを心配してついて回ったり、転ばぬ先の杖になろうとして先回りしたりするのはなく、どっしりと構え、子どもがシグナルを発信してこない時、子どもが一人でいられる、遊んでいる、子ども同士で何かができている時は、それをちゃんと尊重して、見守ってあげようということです。お芝居の黒子のように、自分は全然目立たないけど、演技手が思いつき演技できるように、陰で支える人です。

また、一人でいられることを尊重してあげることもすごく重要な意味があります。子どもが自分から一生懸命やろうとしていることに対しては、離れたところから、エールを送る応援団でいよう、こういう心構えを持っていることが大切だということです。

そして、それが、子どもたちがあの輪を少しずつ広げていけることにつながっていく確率が高いというのが、研究としても分かっています。

安心感の輪  
QRコード



Circle of Security  
ホームページ  
<http://circleofsecurity.jp/cos.html>

※「安心感の輪」の図  
をご覧ください。

<https://www.circleofsecurityinternational.com/userfiles/Downloadable%20Handouts/Circle-of-Security-Japanese.pdf>

## 家族の関わりと子どもの発達との関係—アタッチメントを基盤として—



平成30年度開催  
「乳幼児期の子育て・子育て講座」より  
(講師 園田菜摘 H30.11.6 開催)

### アタッチメント行動とは

次のようなことに、心当たりはありますか。

- 他の人ではだめでも、その人が抱っこすると泣き止む。
- その人が見えなくなると、子どもが泣き出す。
- その人に対して他の人よりもよく微笑する。
- その人の後を子どもが付いて行きたがる。
- その人の膝によじ登り、顔や髪、衣服などをいじる。
- その人の膝や身体のどこかに顔をうずめる。
- その人と離れて遊んでいても、その人のところに時々もどってくる。

これが、まさにアタッチメント(愛着)行動です。幼い子がよくやる行動に見えますが、ポイントは、“特定の人”に対して行うということです。

### アタッチメントとは何なのか？

アタッチメントとは、特定の相手の近くにしようとする行動傾向のことを言います。アタッチメントは子どものときに始まるのですが、一生継続します。特定の「この人の近くにいたい」という相手がみなさんにもいるはずです。

驚くべきことに、人には生まれた瞬間から人に興味を持つようなメカニズムが組み込まれています。幼いころから、人はアタッチメントを形成するように組み込まれていて、それが発達への鍵にもなるのです。

生まれた時の赤ちゃんは、30センチぐらいの距離ならば見えるぐらいの視力を持っていて、授乳してくれる相手を長く眺めています。授乳のとき以外で、いろんなものを赤ちゃんに見せても、一番

長く見るのは人の顔です。

それから、赤ちゃんは、耳も聞こえています。どんな素敵な音よりも、一番興味をもって聞くのは人間の声であることが分かっています。

ここからも、そもそも「人間」に関心を向けるというメカニズムを持って、人間は生まれてくるのがわかります。

しかし、日々の発達をしていく中で、「誰でも大好き」だったのが、徐々に、ある特定の相手へと絞り込まれていくのが、赤ちゃんの発達の特徴になります。特定の相手とは、不安な状態を取り除いてくれる人、この人がいれば安心だと感じられる人のことです。

### ◇アタッチメントがなぜ重要？

なぜ重要なのかというと、生きる上で不可欠だからです。不可欠だからこそ、生まれた瞬間から人への興味があって、それを特定の相手へと絞り込んでいくといった発達のメカニズムが存在するのです。

赤ちゃん自身に大人が思わず惹きつけられてしまうこともあります。大人からすると「かわいい」と思えるような姿かたちをしていて、思わず話しかけたり、養育をしたりすることを引き出されているわけです。

また、もしアタッチメントが形成されないと、子ども自身の体、言葉、人間関係など、全ての発達に悪影響を及ぼします。体そのものが成長しなくなってしまうことも含んでいるので、非常に重要な問題になります。

### ◇アタッチメントの相手は？

子どもの養育に関わる人全員に対して、子どもはアタッチメントを形成する可能性があります。逆に言うと、母親に形成しない可能性もありますし、誰にも形成しない可能性もあります。あくまでも可能性です。この人に形成する、ということが最初から決まって生まれてくるわけではありません。

子どもは、いろいろな人と関わりながらアタッチメントを形成し、その関係が複合的に混ざりあった方が、発達の的には良い影響を及ぼします。

日本には、「3歳になるまではお母さんの手で育てなければだめ」という「3歳児神話」という間違った考え方がありますが、子どもが特定の相手にアタッチメ

ントを形成していく時期であるというだけなので、たった一人母親だけに形成することを意味するわけではありません。

また、保育園に預けることがよくないという考え方や、保育園に預けることに養育者が罪悪感を感じる、ということがあります。なぜかというと、だいたい子どもを預けるのが育児休暇の終わる1歳ごろで、その年齢はまさに「アタッチメントが形成された」という時期なので、子どもは分離に対して大泣きします。養育者は「こんなに泣いているのに預けて申し訳ない」と思うわけですが、これは、見事にアタッチメントが形成された証拠でもあるので、特別な罪悪感を感じる必要はないのです。子どもは、だんだん保育園に慣れていき、保育者にもアタッチメントを形成するようになります。

### アタッチメントを形成する相手の条件

子どもがアタッチメントを形成する相手は、養育者ならば誰にでも可能性があります。①子どもの身体的、情緒的な世話をしている、②子どもの生活の中で、持続的、一貫的に存在している、③子どもに対して情緒的に関わっている、という、3つ条件がある、と言われていています。

一緒にいる時間の長さ、量ではなくて、不安を取り除くという関わりがアタッチメントの形成にとって重要なことになります。そして、アタッチメントは、私とお母さん、私とお父さん、私と保育者、私とおばあちゃん、というように、それぞれの人に別々に形成します。

### ◇「情緒的利用可能性」4つの要素

情緒的利用可能性とは、子ども自身が不安なときに、不安をなだめてもらうために養育者を利用できるかということを示します。次の4つの要素があるとされています。

①敏感であること。

子どもはシグナルさえ出せば、必ず応答してもらえる、という信頼感を養育者に持つようになります。

②侵害的でないこと。

子どもは全く必要としていないのに全部用意してしまうと、子どもはいろいろな経験をするのを侵害され、周りの世界の探索ができなくなってしまいます。子どもは自ら試し、外の世界に出て探索をすることで、発達していくのです。必要

なことはやるけれど、やりすぎないということでは。

### ③環境を構造化すること

乳幼児期は、自分で経験したことを取り込み、発達をしていく時期なので、発達に必要な環境を整えましょう、ということでは。

構造化とは、教え込むこととは全く違います。「これは『あ』という文字ですよ、覚えなさい」というのが、教え込みです。それに対して、例えば図書館で絵本を借りてきていろいろ読んでいくうちに、子どもが好きな絵本があったのでそれを買ってきて、いつでも読めるようにしてあげたところ、子どもが何度もその絵本を「読んで」と言ったとします。子どもの要求に合わせて何度も読んであげたところ、そのうちに子どもがこの文字は「何て読むの？」と言い始めます。大好きな絵本がどうやらこの文字でできているらしいと分かるようになって、文字に興味が出てきます。養育者は子どもに答えて、「これは『あ』と読むのですよ」と教えていきます。すると子どもは、自発的に興味を持ったことなので、忘れません。構造化するとは、このように子どもが自発的に学んでいけるように、子どもの目線で環境を整える事です。

### ④情緒的に温かいこと。

子どもが、温かく見守ってもらえているという安心感を得ることです。

## ◇養育者と子どもの「安心感の輪」

子どもの養育者への関わり方を、「安心感の輪」としてとらえる考え方があります。子どもにとって養育者は、近くにいれば安心できる安全の基地です。子どもは、何かあったら養育者という安全な基地に戻ればよいと思っているので、養育者から離れて外の世界に探索に出かけることができます。そして、怖さを感じたり、不安なことが起きたときは、安全な避難場所である養育者のところに戻っていきます。このような輪が何度もぐるぐると回っていくことで、子どもの発達が促されていきます。

## 現代の子どもを取り巻く環境 ～母親の育児ストレス～

一番懸念されるのは、諸外国に比べてストレスを感じている母親が日本には非常に多いということです。

その原因は、まず、母親が育児をす

ることが一番良いことだ、という考え方があることです。アタッチメントから考えても、母親以外の方が養育しても何の問題もないにもかかわらず、母親だけが良いとする、このような間違った考え方のことを「母性神話」と呼びますが、日本にはまだ根強く残っています。

2つ目は、育児を学習する機会が少ないということです。育児を知らないまま子どもを生んでしまうため、どうしていいかわからないのです。わからないということは、ストレスになります。母親であっても、学習しなければ育児を上手にできないのですが、母親ならできるという「母性神話」の考え方があるので、学習の機会が与えられていないのです。

昭和の初期までは、大家族で住んでいて、母親だけが養育をするという環境ではありませんでした。しかし現在、核家族となり、周りの人と一緒に育児をするのではなく、母親だけが養育をするという状況になっています。これが問題なのです。

3つ目は、父親が育児参加をしていないことです。他の国でも、核家族化が進み大家族では住んでいませんが、日本ほど母親が育児ストレスを感じていません。それは、父親が育児をするのが当たり前、という考え方があるからです。日本の父親ほど、育児や家事を手伝わない国はありません。その理由は、母親が育児すればいいとみんなが（父親が思っている以上に、実は母親も）思っているからです。そのため、母親は父親に育児を頼まず、自分がなんとかしなくてはと思って、抱え込んでしまいます。頼まないで父親もできるようなはず、さらに母親がやらなくてはならない、という悪循環になります。

それだけではなく、地域の間人関係が希薄化しているなど、育児不安はいくつもの要因が影響しています。

母親の育児不安は、周囲からのサポートや夫婦関係の良さによって、軽減することがわかっています。また、母親が専業主婦で24時間子どもと一緒にいるような場合や、子育てをしているときにちょっと難しさを感じるような個性（例えば、泣き止みにくい気質を持っているなど）を子どもが持っている場合は、育児不安を高めることがわかっています。そして、育児不安がどんどん高まると、虐待的な養育行動にもつながっていく

ことがわかっています。

たった一人で育児をして、サポートがなければ、イライラするのは当たり前のことです。イライラを放置して、そのストレスの発散場所が無いとしたら、子どもに対して何かの拍子にがまんできなくなり、爆発してキツめの養育行動につながっていく可能性が出てしまうので、これは大きな問題であると思います。

## ◇子育てにも「安心感の輪」を

さきほど、養育者と子どもの「安心感の輪」の考え方をお話しました。

今回は、子育ての講座ということで、その考え方を応用して、子育てにも「安心感の輪」がないとうまくいかないものですよ、というお話をしてみたいと思います。

先ほどの「養育者」の代わりに、「子育てのサポート」を置き換えてみます。子育てにはいろいろなサポートが必要です。養育者は、その人に頼ればサポートをもらえるという安心感をもって、育児行動をしていくことができます。

育児行動は、子ども一人一人のサインを読み取りながら行わなくてはいけないので、マニュアルがないのです。子どもの発達に応じて、「この状況では、どうしよう」「やってみたら、うまくいった」「うまくいかなかった」の繰り返しです。養育者が「よし、がんばって試してみよう！」と思うためには、やはり、サポートという安心感を得る相手が必要なのです。

また、「どうしよう」と不安に思った時に、安心な避難場所であるサポート相手のところに戻り、不安な気持ちを落ち着かせてもらったり、アドバイスをもらえると、再び育児行動をがんばることができるのです。誰もがこのような循環で育児をしていくことが、とても必要だと思います。

子どもが母親以外にもアタッチメントの対象を持つことが良いのと同じで、子育てもたくさんのサポートの相手を持っておくと、その時々で状況に応じて利用できるのも、とても良いと思います。小さなことでもいいので、相談して自分の気持ちをわかってもらえたり、みんなもそうだと言ってもらえて安心感を得られれば、自信を持った子育てへとつながっていくと思います。

【編集文責研究研修担当】