

## 「今」の子どもの心理状態と 対応について ～アタッチメント理論から～

杉原心理相談室  
杉原太郎

1

### 「安心感」を得られるように、とよく聞きます どのように安心感を得れば良いのでしょうか

・セルフケア(自分一人でもできること)で得られる安心感  
適度な運動、リラクゼーション、マインドフルネスなどなど

・人(家族・友達・先生・支援者)とのつながりにおける安心感  
信頼できる誰かという、話をする  
「ちょっとしんどいな」と思ったときに相談できる  
自分を気にかけてくれる、心配してくれる相手の存在



2

### アタッチメント(愛着)の視点

#### ・Attachment・アタッチメント・愛着

・定義: 何らかの危急時あるいは危機が予期された時に生じる恐れや不安などのネガティブな情動を、特定他者への近接性の確保を通して制御・調整しようとする行為傾向

・子どもとその養育者、ことに母親との関係性の理論ではなく...

人が誰か特定の他者に身体的あるいは情緒的にくっつく(attach)、あるいはくっつけるということの発達の・適応的な傾向

3

### アタッチメント理論は安心感の理論である

・私たちは生まれた時からすでに人にくっついて安心するようになっている

・心的苦痛、怖れを感じると私たちは安心できる人・対象をもとめる(アタッチメントシステムの活性化)

・そして、その求めた人にシグナルに気づいてもらい、正しくそのシグナルを解釈し、素早く適切に反応(感受性)することで安心感を得て

・またいろいろなことに興味をもって動きだせる(探索行動)

・今、子ども(大人)に必要なのは自分が安心できる人に側にいてもらえること、そして怖れと心的苦痛へ素早く適切に反応してもらおうことである

4

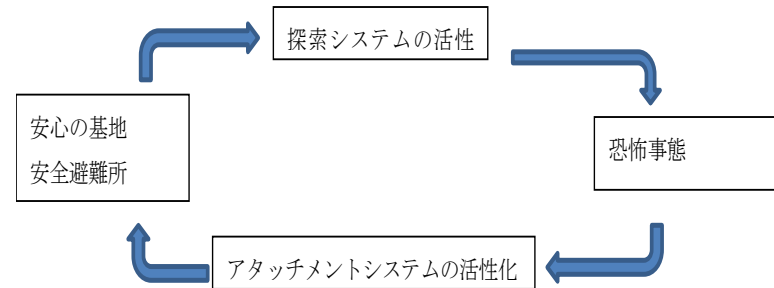
## 「一者の情動の崩れを二者の関係性によって調整する仕組み」

- 特定の他者へ“くっつく”ことを通じた「**安心感**」の回復・維持
- 保護してもらうことへの確かな「**見通し**」
- 「見通し」に支えられての自発的「**探求**」
- 「一人でいられる能力」=自立性の獲得・拡張
- 「**安心感の輪**」(circle of security)



5

安全な避難所と安心の基地(工藤、2020)



6

## 「アタッチメントのきずな」(Hazan) 4つの機能すべてを有する対象

- ① 近接性希求(一緒に時間を過ごしたい人)
- ② 安全な避難所(落ち込んだ時、頼りにする人)
- ③ 分離苦悩(離れ離れになったときに、いないことが最も悲しい人)
- ④ 安心の基地(いつもあてにしている人)

→このような対象を見つけることを手伝う・思い出してもらう・一部を担うことが支援者にできることかもしれない



7

## 安心感のケアを届ける(工藤,2020)

- 「より微細なシグナル」に注意を払う
- 代表的な行動は「見る」こと、「側にいる」こととされています



• 「見る」...じっと見ること、顔はこちらを向いていないが話声や足音を聞いていそうなこと、何かを言うわけではないが顔を向けていること、とりとめのない話をする

• 「側にいる」...子どもが何もしないけど側に来ること、グループの話に入るわけではないが何となく目に見える範囲にいること

→シグナルに敏感になるとともにおざなりに扱わないことが重要

8

### 引用・参考文献

- 小此木啓吾『対象喪失—悲しむということ』中公新書、1979
- 遠藤利彦『乳幼児期のこころ—アタッチメント理論の視座から考える—』講義資料
- 北川恵・工藤晋平編集『アタッチメントに基づく評価と支援』誠信書房、2017
- 工藤晋平『支援のための臨床的アタッチメント論—「安心感のケア」に向けて—』ミネルヴァ書房、2020
- 富永良喜ほか『災害後の時期に応じた子どもの心理支援』誠信書房、2018

9