

絆

きずな

愛着

(アタッチメント)

東日本大震災を契機に家族や地域のつながりが見直され、「絆」が「今年の漢字」に選ばれたことがあります。

今、コロナウイルス感染症予防のため、人との交流が少なくなり、ストレスをかかえる人が少なくありません。コロナに負けないためには、家族や友達など大切な人とのコミュニケーションを大切にすることが再確認されています。

人が生きていくためには、「絆」「愛着」が必要なのです。

ボランティアによる自転車教室 1日で乗れるようになります。

大丈夫、
大丈夫。

そうや！
こげ、こげ！

よっしゃ、
OK！

転んでもいいよ！
上手になってるよ！

方法の問題ではなく、
気持ちの問題！



テレビで放映された内容
です。

半年間、自転車を練習し
ても乗れなかった子どもと
親が訪れたのは、ボラン
ティアの自転車教室でした。

ボランティアさんは、子
どもの自転車と一緒に走り
ながら、声をかけ続けます。
転んだ時にも励ましの言葉
をかけ続けます。とにかく、
子どもと一緒に広場を走り
回るので。

ボランティアによる自転車教室 1日で乗れるようになります。

乗れたー。
完璧だー。



練習は親の役目
だったかもしれ
ない。

子育ての外部委託？



そして、その子がついに、自転車に乗れるようになりました。練習を始めて2時間でした。

子どもが「完璧だー」と喜んで自転車をこぐ姿を見ていたお母さんは、「親の役目」について考えていました。この半年間の練習では、子どもがいやがると、すぐに止めてしまっていました。一緒に達成感を感じる大事な時をボランティアさんに任せてしまったのです。

親と子が一緒に課題に向かい、
親と子が一緒に達成感を感じる。

子育ての醍醐味



親と子の心のつながり
愛着（アタッチメント）



「親と子が一緒に課題に向かい、親と子が一緒に達成感を感じる」ことこそ、子育ての醍醐味（だいごみ）ですし、そのことを通して、親と子の心のつながりができるのです。

それを、「愛着」といいます。

かわいい子には 旅をさせろ

「かわいい子には旅をさせろ」ということわざがあります。「大事な子どもだからこそ、手元に置いて甘やかすのではなく、旅をさせて厳しい経験を積ませるべきだ」という意味です。

ここで、大切なのは「かわいい子」＝「愛着のある子」であるということです。だからこそ、旅という厳しい環境で成長させようという親心が生まれるのです。

「愛着」がなければ、子どもは、旅に行ったきり帰ってこないでしょう。

子どもが健やかに育つため必要な側面

安全

危険を避けて成長できる安全な環境がある。

探索

生きていくスキルを身に付けるために、危険を冒して社会を探索する。

フランスの心理学者 ピエール・ジャネ

やっと歩き始めた子どもは、いろんなところへ「探索」に行きます。しかし、転んでしまうと、泣きながら「安全」なお母さんのところへ帰ってきます。しかし、そこで安心すると、また、「探索」に出かけます。

子どもは、「安全」と「探索」を繰り返しながら、健やかに成長していくのです。

子どもが健やかに育つため必要な側面

安全

危険を避けて成長できる安全な環境がある。

探索

生きていくスキルを身に付けるために、危険を冒して社会を探索する。

愛着（アタッチメント）

子どもと特定の母性的人物（親、養育者）とのあいだに形成される強い結びつき（絆）

フランスの心理学者 ピエール・ジャネ

その「安全」と「探索」の土台となるのが、子どもとの間に形成されるべき強い結びつき（絆）であり、「愛着」なのです。

「愛着」があるからこそ、「自信」をもつことができるし、「愛着」があるからこそ、人とのよりよい関係を築くことができます。

「自信」は2階建て

自信

自己肯定感

「できた」「うれしい」
「また、やりたい」と

自らの経験で獲得する
(2F)

チャレンジ
(探索)

愛されている自分(安全)
(1F)

「自信」は2階建て構造です。

「愛されている自分」という1階があるからこそ、チャレンジをして、「できた」「うれしい」「また、やりたい」という経験を獲得できます。

それが「自信」となり、「自己肯定感」につながっていきます。

「愛着」と「関係性」の道路

コミュニケーション

人と人との「関係性」

「愛着」という素地

大垣女子短期大学 幼児教育学科 松村齋教授

「愛着」という素地がしっかりしているのは、道路がしっかりとしていることと同じです。

土台の道路がしっかりしていれば、人と人との「関係性」という道も堅牢なものとなり、コミュニケーションというバスもスムーズに通ることができます。

「愛着」と「関係性」の道路

コミュニケーション

人と人との「関係性」

「愛着」という素地

大垣女子短期大学 幼児教育学科 松村齋教授

「愛着」の道路がデコボコしていれば、人と人との「関係性」もデコボコとなり、コミュニケーションというバスが、うまく通ることができません。

「愛着」という土台がしっかりしていることが大切なのです。

育児ストレス → 共感性の低下

スキンシップを図る

ハグ週間
よさ見つけ
グータッチ

オキシトシン(愛情ホルモン)

「養育に適した脳」

子どもを愛し、世話する能力が活性化された脳

しかし、「育児ストレス」があると、共感性が低くなり、子どもをかわいいと思えなくなります。

子どもとの「愛着」を育むには、スキンシップを図ったり、子どものよさを見つれたりすることが大切です。そうすることによって、「オキシトシン」という愛情ホルモンがたくさん出て、お母さんの脳も子どもを愛する脳になります。

ハグ週間の取組カード（幼）



家族の絆「ハグハグ大作戦」取組カード（小）



「スキンシップ週間」取組後の親子の感想（中）

幼・保園や小・中学校の在宅取組で、「ハグ週間」「スキンシップ週間」などが行われています。

この取組によって、親子はお互いのことをよく見るようになります。親は子どもものよいところや成長したところを見つけることができますし、子どもは親が見守ってくれている、愛してくれているという安心感をもつことができます。

そして、親子の絆を強くしていくのです。