

R5年度 園内研修（テーマ別研修Ⅰ）

「児童の愛着と発達についての勉強会」

～ 子どもの気持ちを受けとめ
大人の気持ちを届かせるために ～

社会福祉法人光明会 杉並学園

心理療法担当職員 江野肇

杉並学園の理念

いつも明るく、ものごとを正しくわきまえ、
そして人と仲よくできる子どもに育てること

「明るく・正しく・仲よく」

- そのために具体的にはどのような養育が必要だろうか？
- 子どもに関わるケアワーカーには何が求められるだろうか？

「愛着」や「発達」の視点からの解釈

「いつも明るく」

⇒ その子の生きる世界が基本的に「安心・安全」であり信頼できる大人との「愛着」が形成されていて必要以上に不安や恐怖を感じていない状態？

「ものごとを正しくわきまえ」

⇒ 上記を基に、社会のルールや他人の気持ちを理解でき自分自身を「自分でコントロール」することができる状態？

子どもの心の成長に必要なこと

明るく

受容
共感

愛着形成

心のケア

子どもの気持ちを受けとめ

大人の気持ちを届かせる

正しく

教育

しつけ

自立支援

I 子どもの気持ちを受けとめる

明るく

愛着（アタッチメント）とは

= 「特定の個体（人）との強い（情動的）絆」（Bowlby, 1969/1976）

→ 特に、**ピンチの時**（命の危機, 不安, 恐怖, 苦しい, 痛い etc）
特定の人に「くっつく」ことで、**「安心」**を得ること

※一般的な日本語だと「愛情」や「思慕」に近い印象だが
不安な状態が、何かによって、**安心**に変わる過程が大切

上地（2015）より

不安な時に“ピタッ”とくっつくのがアタッチメント



愛着（アタッチメント）の形成

- 子どもが泣いて世話してもらうのが繰り返される
 - 子どもが怖い時・辛い時・不安な時に、大人にくっつく
 - 大人は子どものピンチを察知し必要なケアをする
 - 世話をしてピンチを取り除き、くっついて安心感を与える
- 危機・恐怖・不安が、安心に変わるのが繰り返される
- 子どもの中にピンチの時も、“なんとかなる感じ”が形成
- ⇒ 子どもは世界を自由に探索できる（ちょっと怖くても平気！）
- ⇒ 自分から信頼できる大人に助けを求められるようになる



余裕のない親子関係の場合

施設職員もこうなってる時ある？
余裕がないと誰でもなります

- ◎親の余裕がない（経済面、心理面、社会環境etc）
 - 普段からお世話や声掛けが減り、親子の繋がりが薄くなる
 - 繋がりが薄いので、普通の声掛けでは子どもが従わない
 - 親は恐怖や痛みを与えて脅して言うことを聴かせたくなる
 - 楽しい相互交流より、「一方的」な指示・命令が多くなる
 - 大人に受け止めてもらえないので子どもは素直に甘えられない
 - 子どもも一方的になり、要求がしつこく我慢も苦手になる

西田ら（2017）より

⇒「愛着（アタッチメント）」の混乱が生じている

愛着（アタッチメント）の混乱

= 社会的養護の子や、不適切な養育を受けた子に多い



ピンチの時（命の危機, 不安, 恐怖, 痛い, 苦しい, 寂しい etc）

上手に誰かに“助けて”が言えず, 変な行動になる

= 信頼できる大人に素直に“くっつけない”

= 自分がピンチになっていること自体に“自分で気づけない”

愛着の安定による
好循環

子どもが
上手にくっつく
助けを求める

大人は
わかりやすい
||
優しくしてもらえる
話を聞いてもらえる

安心
不安が減る
受けとめられた感

ピンチ

子どもが
素直にくっつけない
わけの分からない行動
あまのじゃくな言動

大人は
わかりにくい
||
優しくしてもらえない
さらに怒られる

不安の増強
さらにパニック

愛着の混乱による
悪循環

愛着（アタッチメント）の混乱の例

素直に「くっつく」「助けを求める」ができずに...

- **攻撃**（人にあたる、人のせいにする、とにかくイライラ）
- **回避**（無視・軽視、話題変える、課題に向き合えない）
- **興奮**（ハイテンション、大泣き、大笑い、パニック）
- **ベタベタ**（ずっと後追い、ずっと泣いてる）
- **コントロール**（過剰な気遣い、取引する、おどす）

⇒大人の側は巻き込まれ、様々な感情が引き起こされる

興奮（過覚醒）について

愛着の混乱している子どもたちは、とにかく“興奮”しやすい

→ ピンチ を無意識に興奮してやりすごしている

→ いつもソワソワして落ち着かない（話が入らない）

or 暴力、暴言、試し行動（ブレーキがきかない）

+ すぐく落ち着きにくい、落ち着き方がわからない

⇒ それを怒られると、さらに興奮してヒートアップ
（言われていることの内容は入らない、、、）

= このサイクルが愛着の安定を邪魔している...



「愛着」から見た養育の目標

○ピンチの時に素直に“**助けて**”が言えて、信頼できる人に上手に“**甘えられる**”（くっつける）子に育てていくこと

○大人の仕事は、

からだ→衣食住の安定や、身体のレベルの安心・安全を提供

こころ→子どもたちの不安やピンチを敏感にキャッチし
言動の裏にある気持ちを受けとめ

不安とピンチに**安心とケア**を届けていく

※上記の繰り返しで、子どもは**自分の不安**に気付けるようになる
→適切に相談できる・依存できるようになる = 自立



「愛着」の視点で見よう

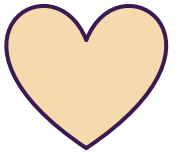
・今の講師の状態（例）

ピンチ

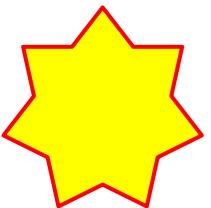
- ・ちゃんと喋れてるか自信ない、伝わるかなあ
- ・緊張、不安、恐怖、ドキドキ、心配、被害妄想



- ⇒ “まあでもなんとかかなるかな”とも思う （基本的信頼感・安心感）
- ⇒ 失敗したら仲間に慰めてもらおう...愚痴聞いてもらおう...
- ⇒ 「今、緊張してるなあ、不安だなあ...」は自分でわかる



- △ 緊張しすぎて全然喋れない、お腹痛くなる、急にドタキャン...
- × 興奮しすぎて急に怒り出して暴れる「わかんないお前らのせいだろ！！」
→ 愛着が混乱している人のパニックは周りから理解されにくい...



架空事例で考えるー小3男子A君



- ・久しぶりの家庭外泊からAが帰ってきた日
- ・職員とAで自転車でホームへの帰り道
- ・遠くでほんの小さく雷が鳴っている音がしていた
- ・Aが突然、猛スピードを出し、老人にぶつかりそうになった
- ・職員が驚いて大声で気をつけなさいと注意をする
- ・Aは「うるせえ死ね！」 「俺は悪くない！お前が悪い！」
- ・そのまま口論になり、Aは職員を置いてホームへ
- ・その日の夜のゲーム時間はなしにすることにした

⇒思ったこと・気づいたことを教えてください

気持ちを想像する

- 久しぶりの家庭外泊からAが帰ってきた日
- 職員とAで自転車でホームへの帰り道
- 遠くでほんの小さく雷が鳴っている音がしていた
- Aが突然、猛スピードを出し、老人にぶつかりそうになった
- 職員が驚いて大声で気をつけなさいと注意をする
- Aは「うるせえ死ね！」「俺は悪くない！お前が悪い！」
- そのまま口論になり、Aは職員を置いてホームへ
- その日の夜のゲーム時間はなしにすることにした

何かトラブルあった？家族にはどんな気持ち？モヤモヤ
いない間ホームはどうだった？ソワソワ
職員にはどんな気持ち？会いたかった？ドキドキ

雷こわい？ドキドキ？パニック？
でも怖いと言えない子なんだよなあ...強がり
自分でもわかってなさそう...

大声苦手...ドキドキ 怖い
職員のこと好きでやっと会えたのに...シヨンボリ
どうせ俺のことなんて嫌いなんだ！
俺の気持ちなんてわかんないくせに！怒

危ない！気をつけさせないと！（怪我しないように）
ちゃんと指導しないと！（大人になって困らないように）
（Aのことが大切だから）

こどもの気持ち⇒想像する
どうすればケアできたか考える

おとなの気持ち⇒振り返る

問題行動を愛着の視点から考える

子どもの問題行動の裏には、わかりにくいが...

必ず「不安」があって、なにか「ピンチ」がある...のでは？

(怖い、苦手、トラウマ、分離不安、見捨てられ不安...etc)

◎大人が子どもの「不安」「ピンチ」がわかると...

→どんな関わり・声掛けが子どもを安心させられるか考えられる

→大人の側にも余裕が生まれるので、子どもも安心しやすい

◎大人が子どもの気持ちを「想像」し、一緒に考えられると、

子ども自身の考える力や自己コントロールの力も伸びる

子どものピンチ（不安）に気づくコツ

傾聴 = 大人の思い込み・勝手な決めつけを減らして

まずは子どもの言い分・思いを否定せず聴く

→子どもの見ている世界・体験している世界を**想像する**

つい大人は忙しいと、子どもの話をすぐ片づけたり、
大人の目線で突っ込んだり、アドバイスしたりしがちだが...

→**子どもの言動の理由や、背景にある気持ち・事情を**

傾聴する姿勢、受けとめる姿勢が大事

何かあったの？、なんでそう思ったの？、本当はどうしたかったの？...etc

架空事例①-Aくん （実際のいくつかの事例をもとに創作した事例です）

ホームページでは非公開

架空事例②-Bさん （実際のいくつかの事例をもとに創作した事例です）

ホームページでは非公開

「子どもの気持ちを受けとめる」のまとめ

明るく

「ピンチ」をみつけて「チャンス」に変えていく

- ①大人が「問題行動」の裏にある子どもの「危機」「不安」をまずみつける
- ②背景にある「気持ち」を想像し、話を傾聴し、声掛けやケアによって安心を届ける
- ③わからない時は、みんなと一緒に考える（ホーム会議、ケース会議、他職種へ相談...etc）

→どうするか（How to）よりも、上記の

「子どもの気持ちをみんなを受けとめるプロセス」が大切

⇒子どもひとりひとりの不安や危機がわかれば、具体的な対応も考えられる

⇒その繰り返しで、将来、子ども自身が自分で相談し落ち着けるようになる？

Ⅱ 大人の気持ちを届かせる

正しく

「しつけ」とは？

= 幼児期になると知的面・身体面ともに発達し、
自分の欲求を抑えて「ルール」を守ることが可能になる

⇒しかし、それはとても面倒くさい...

ルール < 欲求

もしも動物なら、いつでもうんち・おしっこしても
どんなに汚くご飯食べても自由...

しかし人間は、「ルール」のある社会を生きている...

「しつけ」の前提

こどもは、「あの人のようになりたい」
「あの人を喜ばせたい・認められたい」から
欲求を“自分で”コントロールしてルールを守るようになる

= まず、「特定の大人との関係性や信頼」
が育っていないと適切な「しつけ」は不可能



しつけの目標 = 「自己コントロール」の獲得

自分が認めてもらいたいから、欲求を自分でコントロールして
ルールを守る（めんどくさいことを自分からする）ようになる
= 「内側」のコントロールの獲得

* 「怒られるから」「ルールだから」 = 「外側」のコントロール
⇒ これだと「内側」の「自己コントロール」は育たない

例) お母さん怒るから、歯磨きしよう（見てない日はサボっていいや）
⇔ 歯磨きするとお母さん喜ぶし、口の中もスッキリするからやる～



子どもの「発達」を伸ばす「しつけ」とは？

×

しつけしない → 世の中のルールの大切さわからない

厳しすぎるしつけ → 怒られたくないからやるだけ、見てないとサボる

多すぎるルール → 受け身で従うだけ、自己コントロールは育たない

○ 魅力・期待によるしつけ

→ こどもが自分で考えて、“大人の期待にこたえたい”

“あの人がみたいになりたい” “あの人を喜ばせたい”

と思い、自分で考えて、自分自身をコントロールしていく

「自己コントロール」が身に付かないと？

- ・ 外からの刺激や、その場の欲求に振り回される
- ・ 簡単な約束やルールがわかっているにもかかわらず守れない（意志が弱い）
- ・ ただ強い人に受け身で従うので、支配される

滝川（1994, 2012）より

- ⇒ 勉強やスポーツの練習、仕事など、
「めんどくさい」ものを「自分の意志」で継続できない
- ⇒ 上手くいかないとすぐ「誰かのせい」（自分でやってる感がないから）
自分自身で考えられず「誰かの言いなり」（受け身で従う方が楽）
- ⇒ 「外から押し付けられたルールを守れるだけ」の「いい子」は、
「大人の都合のいい子」で終わり、自立する際につまずくのでは？

受け身



「しつけ」でも「子どもの気持ちを受けとめる」

「しつけ＝ルールを守らせる」ではない

→ 何かを教える時、何かをしつける時も、
その子の行動の背景にある「その子の気持ち」
(どうしたいと思っていたのか、どうしてそう思ったのか)
をしっかりと聴くことが大切

→ 話せない場合は、大人が推測したり、それを伝えてみたりして、
その子が自分自身で考えられるようにしていくことが必要
悔しかったのかな？ イライラしてたんでしょ？ 不安なんじゃない？...etc

行動の背景にある子どもの不安などの心の動きをまず受けとめる

「受けとめること」と「ぶつかること」

「受けとめること」 = 「なんでも許すこと」ではない

子どもと本気で関わっていると大人のこころの中には大抵

「ちゃんとぶつからねば」（これは教えなければ、怒らなければ...etc）

「受けとめてあげよう」（今回は大目に見よう、今はまだ仕方ないか...etc）

という2つの方向の気持ちが生じる

= どちらかがいつも正解ということはない

子どもの言動の理由や背景を考えながらも、ケースバイケースで

「受けとめること」と「ぶつかること」を試行錯誤していく

どう受けとめようとしても、やはり許せないことは

ちゃんと「ぶつける」ことも必要

「受けとめること」と「ぶつかること」は矛盾しない

受けとめる

大変な虐待を受けたんだから仕方ないか
まだまだ幼いからこんなもんだろう
本当は構ってほしいんでしょう
素直になれなかったんだろうな
施設は窮屈だしそうも思うか ...etc

ぶつかる

さすがにこれは怒らねば
相手の気持ちを考えさせねば
人に危害や迷惑をかけるのはダメ
その子自身のためにやめさせねば
さすがにそれは大人も傷つく ...etc

大人の心の中で両方を大事にしていく
= 葛藤を抱えていく

この両方を抱えながら
大人が真剣に伝える言葉は子どもに届きやすい
⇒ 真剣に**ぶつかる**ことが**受けとめる**ことにもなる (逆も)

大人の気持ちを伝える（しつけ・指導）

- ① 「話が入る状態」をつくる
（落ち着かせる、大人も落ち着く）
- ② 子どもの言い分や理由をまずじっくり聴く
行動の裏にある「子どもの気持ち」について
おとなが一緒に考えたり、話し合ったりする
（不安な気持ちだったのかな、これにイライラしていたんじゃないかな...etc）
- ③ その子の将来を考えた時の
「大人の気持ち」をぶつけていく、「期待」をしていく
（そんな大人になったらすごく悲しいよ、〇〇ならできると思ってるよ...etc）
※大人がコントロールしすぎない！「自分で考えさせる」のが大切

参考・引用文献

- Bowlby, J. (1969) 黒田実郎他 (訳) (1976) 『母子関係の理論 I 愛着行動』 岩崎学術出版社
- 上地雄一郎 (2015) 『メンタライジングアプローチ入門－愛着理論を生かす心理療法』
北大路書房
- 河合隼雄 (1977) 心理療法における「受容」と「対決」 河合隼雄 (著) 河合俊雄 (編) (2013)
『新版 心理療法論考』 新曜社
- 工藤晋平 (2020) 『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
- 西田泰子、中垣真通、市原眞記 (2017) 『興奮しやすい子どもには愛着とトラウマの問題がある
のかも－教育・保育・福祉の現場での対応と理解のヒント』 遠見書房
- 滝川一廣 (1994) 『家庭のなかの子ども学校のなかの子ども』 岩波書店
- 滝川一廣・佐藤幹夫 (2012) 『「こころ」はどこで育つのか－発達障害を考える』 洋泉社新書 y
- 滝川一廣 (2017) 『子どものための精神医学』 医学書院