パレット・レター

№ 21
Sep. 2019

2019年9月5日発行

パレット・レターは「子ども若者発達支援センター」からのお知らせです。

愛着は子育ての重要なエッセンス

3歳児健診で「自分の子どもに触られると虫唾が走る」と話した母親にお会いしたことがあります。子どもはことばがなく、自閉症の子と同じような様子でした。話を聞くと、母も親から抱っこして育てられていないことがわかりました。

その母親に、「子育て支援センターで他の母や保育士から、子どもの育て方を教えてもらってはどうか」と勧めました。半年後に会った時、その母親は、嫌いだと言っていた子どもを抱っこしていました。話を聞くと、支援センターで保育士に抱っこをされて喜ぶ我が子を見て、それを真似したそうです。そうすると、子どもは急激にことばが出だし、コミュニケーションができるようになったのです。

一方父親は、仕事から帰ると毎日自分の部屋でTVゲームをし、子どもに関わろうとしない人でした。しかし、子どもと関わるのが楽しくなった母親に連れて行かれた父親教室で、自分の子どもが自分を無視して、自分以外の父親とは楽しそうに遊んでいる姿にショックを受け、父も他の父親の真似をするようになりました。

それから子どもは喜んで帰宅した父とプロレスごっこをするようになり〝親子〟になっていきました。

子どもには愛着が必要です。そして愛着で人は変わります。良いお手本を見て真似することが大事です。

誰かを自然にコピーする、感情や物事の考え方も取り入れるという力は、ヒトの本質的なものです。愛着は、子育ての重要なエッセンスと言えます。

愛着を築く過程を大事に

皆さんの中にある〝自分の最も古い記憶〟は何でしょうか。

多くの人は3～4歳頃の記憶が最も古い記憶として残っているようです。

〝自分が記憶している自分〟は〝表象の中の自分が見ている自分〟です。愛着関係のある人（＝表象の中の自分）が自分を見てくれることで、ヒトは自分を意識するようになります。意識を持つということと、心ができるということ。これはヒトにしかできないことです。

愛着を築くという過程を大事にしてください。

子ども若者発達支援センター会報
パレット・レター
- 発 行 -

四国中央市子ども若者発達支援センター
TEL 0896-28-6029　FAX 0896-28-6030
palette@city.shikokuchuo.ehime.jp

カラー版のパレット・レターはこちらでご覧いただけます

Palette公式フェイスブックはこちら

Palette またはパレット・レターに関するお問合せは上記まで。
パレット・レターの表紙になってくれるお子さんを募集します。
ご協力いただける方は、Palette の職員または上記までご連絡ください。

「愛着は、子育ての重要なエッセンス」

川田行雄-かわたゆきお-
京都府立大学/日本大学大学院卒
香川県西部子ども相談センター所長、県立斯道学園長を歴任。
臨床心理士として活動しながら、短大・専門学校講師、発達障害相談員、スクールカウンセラー等を務める。

あったか子育てセミナー

なぜ愛着が必要なのか

臨床心理士　川田行雄 先生

8月29日にしこちゅ～ホールで開催された、令和元年度四国中央市あったか子育てセミナーは、臨床心理士の川田行雄先生をお招きし「なぜ愛着が必要なのか」と題し、愛着がどのように形成されていくか、いい子育てには愛着が必要であることをお話しいただきました。

「赤ちゃんは栄養と清潔な環境だけでは育たない」、「親からのスキンシップが欠けると成長ホルモンが分泌されない」「赤ちゃんになくてはならないものは、特定の大人（親）である」というお話しで講演は始まりました。

今回のパレット・レターでは、講演で先生がお話しされたことを、一部ではありますがご紹介させていただきます。

感情が〝映しこまれる〟

〝愛着はどうやって出来上がるのか〟それを考える一つの例に〝笑顔〟があります。生後4か月ぐらいになると赤ちゃんは、生理的欲求が満たされたときに笑ったような表情をします。そして、その笑顔を見た母親は、赤ちゃんに微笑み返しをします。母親の微笑みの中には感情が含まれていて、これが赤ちゃんに伝わります。こうして、微笑み返しをする人（母親）との間に愛着が形成されていきます。

赤ちゃんは、まだ自分の存在を知りません。自分がジョイント（結合）した人を自分だと思っています。これは共感性のスタートと言われますが、〝感情が赤ちゃんの中に映しこまれる〟という言い方が正しいと思います。

ヒトの複雑な感情が、赤ちゃんの中に映しこまれるのが0歳児の特徴です。母親がイライラしていると、その感情が映しこまれていき、赤ちゃんもイライラするようになり、ますます育てにくくなります。ヒトにはそういったメカニズムが備わっています。

愛着は教育力に繋がります。赤ちゃんの中では、〝母親＝自分〟なので、母親が歩いているのを見て、自分も歩く真似をするようになります。また、母親が話している姿を見て自分も喋る真似をするようになります。愛着が育つと、相手を真似することができます。これは、大きくなっても同じことが言えます。教えてくれる先生への強いリスペクトや絆があれば、その教科が伸びるのはこのためだと考えられます。

〝自分らしい何か〟がわかり始めるのが1歳の時期です。そして、これが終わるとイヤイヤ期が始まります。

この時期に体罰が起こりやすくなります。1歳児は王様です。王様を従わせるのではなく、忖度してお母さんがしたいことをできるようにしましょう。

1歳児は〝王様〟

歩行するようになると、自分の興味があるものに近づくようになります。このとき、まだ〝誰かと一緒〟という感覚は残っており「自分が歩くと、その誰かも一緒についてくるはずだ」「自分が動けば世の中も動いてくれる」と思っています。

1歳児は〝王様〟です。そのため〝王様に仕える〟という感覚がないと、1歳児の養育はうまくきません。

1歳半になると、自分の存在に気づき始めます。〝一歳児の学び〟と言います。自分が行った場所に周りがついてくると思っていたのに「危ない！」と止める人が現れます。今まで〝自分〟だと思っていた人に妨害されることで、自分だと思っていた人（母親）と、

2歳児は〝王子様〟

2歳になると、母親を〝自分の中のもう一人の自分〟と思うようになります。表象期と言われていますが、表象とは〝イメージ〟のことです。

頭の中で母親がしたことがイメージとして書き込まれていきます。これは前頭葉が発達したヒトでなければできないことです。この時〝母親〟ではなく〝自分の一部〟として書き込まれていきます。

〝自分〟と〝もう一人の自分（母親）〟のイメージから〝2〟がわかるようになります。これによって、大小や長短の比較ができるようになります。

躾ができるようになるのは、2つのことが分かるようになってから、そして記憶を使って真似をするようになってからです。

食事を手づかみで食べる子どもに、箸を使うことを教えるためには、母親が箸を使う姿を「こうしたら良い」というお手本（イメージ）として見せて、子どもに真似をさせます。これが〝躾〟です。

2歳は、母親がしていることが頭の中に全て書き込まれていく時期です。どんどん良いお手本を見せて、それを真似させましょう。これは、躾の極意と言われています。ただし、表象の中には良いお手本だけが書き込まれるわけではありません。この時期に体罰を受け、〝叩く〟ということが書き込まれると、叩かれた子どもは誰かを叩くようになります。体罰は子どもの発達にとってマイナスです。母親がガミガミ言うと、子どもも真似してガミガミ言い始めます。なるべく良いお手本になるようにしましょう。

行動や口調だけではありません。2歳になると、物事の考え方も真似するようになります。つまり、母親の否定的な見方も真似するようになります。褒めることが大事です。

子どもの自己肯定感を伸ばすためには、子どもを肯定的に見ていくことです。

2歳児は〝王子様〟。そう思って接すると、良い子どもに育ちます。

子どもの中に〝引っ越す〟

3歳になると、イメージを使った模倣ができるようになります。〝ごっこ遊び〟はそうやって始まります。

最初は1人でブツブツ言いながらイメージを再現しますが、3歳半頃になると独り言が出なくなり、頭の中だけでやりとりができるようになります。

〝自我〟とは、〝自分〟と〝我〟との対話です。自分と母親とのやりとりが取り込まれて、対話になります。

自我の原型は親、つまり愛着関係にある人（＝自分の片割れ）です。2者関係を持つことで自我が生まれるのはヒトだけです。これがヒトが生物で唯一心をもっていると言われるゆえんです。

子どもの心の中に、良い相談相手・支援者として取り込まれるようにすること。これが愛着関係のポイントです。そうすれば、子どもは豊かな自我を持って良い人生をスタートすることができます。

良い相談相手を心の中に持たないと、子どもは自分を制御できません。0～3歳の間に、愛着関係にある人が良いお手本となって、心の中の片割れとして取り込まれること、言わば〝子どもの中に引っ越しをすること〟が大切です。

（裏面に続く）