

第3回 アタッチメントの視点からみた保育



講師 上野 永子 氏

1 アタッチメントって何？

「アタッチメント」とは、日本語では「愛着」と訳されていましたが、愛着という言葉は多義的なので、心理学の世界では「アタッチメント」という言葉が使われるようになってきました。「愛着」を辞書で調べると「慣れ親しんだものに心を引かれる気持ち」と書かれていますが、心理学では、それとは違った意味合いがあります。つまり、アタッチメントとは、子どもが不安や危険を感じたときに（ネガティブな情動）、誰かに近づいて安心感を得ようとする傾性のことで、この欲求をアタッチメントの欲求、近づくことをアタッチメント行動、アタッチメント欲求を向ける特定の他者をアタッチメント対象といいます。

例えば、子どもが公園で遊んでいて転んで怪我をしたとします。子どもは痛くて、「転んじゃった」というネガティブな情動になり、誰かに近づいて「慰めてほしい」という気持ち（アタッチメントの欲求）になります。だから、母親に近づき（アタッチメント行動）抱っこされて安心感を得ます。これがアタッチメントです。

2 アタッチメント欲求が高まるときは？

- ①空腹…赤ちゃんは空腹時、泣くことで誰かを呼び、空腹を満たしてもらいます。お腹が空いているときにアタッチメントの欲求が高まります。
- ②疲労…夕方になり、子どもたちが疲れてきたとき。
- ③痛み…転んで痛いとき。
- ④不安⑤恐怖…犬に吠えられたり、知らない人に出会ってしまったとき。

⑥アタッチメント対象の不在…自分を助けてくれる人がいないという状況のとき。

⑦暗闇…人間は夜行性の動物ではないので、暗闇になってくると子どもたちは不安になります。

3 アタッチメントって、抱っこやスキンシップ？

アタッチメントは、抱っこやスキンシップではないかとよく言われることがあります。しかし、アタッチメントの欲求に応じることは抱っこやスキンシップではありません。「アタッチメントの欲求に応じること＝安心感を与えること」なのです。つまり、1歳児が転んで泣いているとき、抱っこをすることが安心感につながるので、アタッチメントの欲求に応じることになります。しかし、いやいや期の3歳児がいらいらしているときには、抱っこは無効です。いらいらした気持ちを立て直すよう「いらいらしたんだね」「思い通りにならなかったんだね」と伝えることが、安心感につながります。抱っこやスキンシップが毎回、アタッチメントの欲求に応じることになるとは限りません。発達に凸凹のある子どもは感覚過敏で抱っこを嫌がることもあります。親としては転んだら抱っこしたいと思うかもしれませんが、子どもはそれを望んでおらず、抱き寄せても嫌がる子もいます。慰めてあげたい気持ちと、慰めてほしい気持ちもありますが、その方法が違って、思いが伝わり合わないということもあります。だから、抱っこが万能だというのはちょっと違います。

4 アタッチメントって赤ちゃんの時期のテーマ？

保育系の教科書では、0～2歳児までを対象にし

てアタッチメントは書かれていることが多いのですが、実際には、ゆりかごから墓場までの理論です。だから、皆さんにもアタッチメントの欲求があります。例えば夜に地震がおきて津波が来るといふ警報が流れたら、怖くなりアタッチメントの欲求が高まり、誰かに安心感を求めます。津波が来ないといふ情報が入れば、アタッチメントの欲求は下がります。また、仕事でミスをしてしまったときにネガティブな情動になり、誰かに自分の気持ちを落ち着けるのを助けてほしいと思ふことがアタッチメントの欲求なのです。大人にも一生ある欲求なのです。

5 アタッチメントって、親から子への愛情？

アタッチメントは、子どもが親に向けるものであって、子どもが主体です。子どもが求めてきたときに、親がそれに応じるといふシステムです。アタッチメントの欲求に応じようとする親側に愛情が含まれていますが、「この子がかわいい」と言っているものではありません。アタッチメントといふのは、あくまでも子ども発信のプロセスなのです。親が子どもに守ってほしい、慰めてほしいといふのは役割が逆転しています。基本的には親が子どもを慰めて不安を軽減するといふのが親子の関係性です。

6 アタッチメントの欲求に応じるって具体的にどうすればいいの？

フォナギーらの研究によつては、「その時の子どもの心の状態について把握し、それを子どもに表情や言葉で伝え返すことが、安定したアタッチメントを形成し、子どもの共感力にも影響する」といふことがわかりました。つまり、転んで痛いと感じた子どもが近づいてきたら、「痛かったね」と子どもの今の心の状態を把握して、言葉にして伝え返します。「自分の気持ちをわかってくれた」といふ安心感が、他の人の痛みに共感する力を高めていくのです。アタッチメントとは、普段私たちがやっている保育そ

のもので、何も難しい技術といふことではありません。通常、痛がっている子どもがいたら慰めてあげたいと思ふのが保育者です。それを適切にずっとやるといふことが、安定したアタッチメントを形成するといふことになります。何も特別なことではありません。アタッチメントの欲求が高まっているといふことを忘れてしまつて「子どもってよく泣くもの」と思つて保育者が放置してしまふといふことを減らしていくといふことを目指す意味でも、アタッチメントの欲求がどのように高まっているのかを知識として知ることが非常に有用です。

7 アタッチメントって親子の関係性のこと？

親子の関係性から研究が出発しましたが、今ではアタッチメント対象が親以外でもなり得ることが示されています。養育者以外がアタッチメント対象となる要件は、①身体的・情緒的ケアをしている②子どもとその生活の中に一貫して持続して存在している③子どもに対して情緒的に投資している(自分が我慢したり苦勞したり時間を使つたりして子どもに投資したことが、子どもの発達につながると思っている)といふ3つです。そう考えると、保育者はまさしくアタッチメント対象になる存在だといふことになります。

8 保育におけるアタッチメント研究の知見は？

9歳時点での教師や友人との関係性に関連するのは、乳児期の母子のアタッチメントの質ではなく、乳児期の保育者とのアタッチメントの安定性であったといふことがわかりました。これはつまり、子どもの児童期以降の他者との関係性のあり方に保育者が貢献することができるといふことです。

従来、親子の関係性で、親に対して自分のアタッチメントの欲求を向けたときに、いつもそれに応えてくれるといふ経験を子どもがしていると、「親も先生も友達も応えてくれる」と思ふようになるため、

最初の親子関係が基盤であると考えていました。しかし、データを取ってみると、その集団の中における先生との関係性というのは、親子ではなくて、子どもの頃の先生との関係性に影響することがわかりました。

アタッチメントというと、1対1の関係性が大事だと思われることが多いのですが、保育の場面におけるハウズらの研究では、子どもと保育者のアタッチメントの安定性には、保育者の子ども集団に対する敏感性と関連があったとわかりました。つまり、保育者は、子どもの個別のニーズに対応するだけでなく、特に集団を見ている場面においては、子ども一人ひとりとかかわりながらも、子ども集団全体に対する配慮がとても重要だということなのです。

3歳以上の子どもを観察すると、子どもは保育者を安心の基地として利用し、慰めを求める行動が減少するという研究結果もあります(3歳以上になるとアタッチメントの欲求が高まらないということではありません)。3歳以上になると、徐々に友達関係の方に子どもたちも興味関心が向いていくことを考えると、子ども集団に注目することがキーと言えそうです。集団では、子ども同士の関係性に注目して、子ども同士が安心感を持って過ごせるように配慮することが保育者には求められます。

3、4歳を対象にした研究では、適切な教育環境の設定や子どもの興味関心を最大限に引き出すような保育者のスキルが子どもの教師との安定したアタッチメントと関連すると言われています。3、4歳になると、慰めるということはもちろん大事ですが、保育の本質(あそびの質)をどのくらい豊かなものにするのかということが、安定したアタッチメントと関係してくるといえます。

以下、実践例1～8について

- ①アタッチメントのレンズで見ると、その子にはどのようなアタッチメントの欲求があるのか。
- ②その子のアタッチメントの欲求に応じるために、あなたはどのように関わるのか。を考えてみてください。

<実践1>華ちゃん(8ヶ月)は、いつもなんだかすっきりしない様子。いつもぐずぐずと泣いています。新人保育士の山田先生が先輩保育士に相談すると、「子どもはいろんなことが理由で泣くから、放っておけば勝手にいつか機嫌がよくなるよ」と助言を受けました。

①生理的不快感がアタッチメントの欲求を高めませす。体調が悪いのかもしれないし、眠たいのかもしれないし、生活リズムが落ち着かないのかもしれない。そういうぐずぐずした気持ちを落ち着かせるのを手伝ってほしいということです。

②その時の子どもの心の状態を把握し、それを子どもにも表情や言葉で伝え返すことです。

<実践2>小太郎君(19ヶ月)は、自分の気に入らないことがあると、癩癩をおこして保育者を辟易とさせます。先日は、遊んでいた積み木を思うように積み上げることができずに積み木をなぎ倒し、地団駄を踏んで泣きました。保育士は「またか…」と思い、しばらく放っておくことにしました。

①上手く積み上げることができずにいらいらしています。いらいらした気持ちを落ち着かせるのを手伝ってほしいのです。これをいやいや期だからと済ませないということが大切です。いやいや期であっても、いらいらした気持ちを落ち着かせほしいという気持ちはあります。それをどうやって落ち着かせようかということなのです。

②(参加者の「一緒に積み木を積んでみる」という回答に対して)一緒にやってみてできたということで、気持ちを落ち着かせることができるのも一つの方法です。アタッチメントの視点では共感して子どもの心の状態を伝えるということも、「自分はいらいらしているんだな」と気づくことができます。いらいらしているからといって、抱っこするというわけではありません。②は先生方によっていろいろな対応があります。答えは一つではありません。

<実践3> ななこちゃん(2歳9ヶ月)は、いつも元気な女の子です。ところが、4日ほど発熱があり、保育園をお休みしていました。その間、ななこちゃんのクラスには新しいお友達が3名加わり、クラスは賑

やかな雰囲気になっていました。休み明け登園したななちゃんは、不安な様子でいつものような笑顔が見られません。まだ体調がすぐれないのかな？

①予測可能な状態は子どもに安心感を与えます。いつもと雰囲気が違う、知らない人がいるなど、予測不可能な状態は子どもに不安感を与えるので、アタッチメントの欲求が高まります。

②病み上がりで体が万全ではないのでアタッチメントの欲求が高まっています。なんとなく不安が高まりやすい状況で通園していることを心にとめておいてください。

＜実践4＞ 5歳4ヶ月の美樹ちゃんは、3ヶ月前に弟が生まれました。そのせいか最近、「不機嫌なことが多いなあ」と担任保育士は思っていました。運動会のリレーの練習をクラス全員でしている時、美樹ちゃんは一人で園庭の隅で「ムスッ」とした顔で座り込んでいます。担任保育士は、美樹ちゃんを励まそうと「美樹ちゃん、みんなと一緒に練習しようよ」と声をかけます。

①弟に対するやきもちなどでとにかく落ち着かないから、運動会の練習への気持ちが向きません。その気持ちを落ち着かせてほしいという欲求です。

②お父さんお母さんを取られちゃうかもしれない、自分の居場所がなくなっちゃうかもしれないというときに不安になる気持ち、落ち着かないという気持ちに共感してもらおうということがとても大事です。このような場面で励ますのはアタッチメントの立場では違います。まずはネガティブな気持ちを受け止めてもらうという経験がとても大事です。もし受け止めてもらえなかったら、子どもはこういう気持ちを感じちゃいけないんだと学ぶことになります。「そんなこと言っていないで」「がんばろうよ」「お姉ちゃんだから」と言われてしまうと、こんな気持ちを持つことはいけないことなのだと思います。だから、ここでは気持ちを共感する、受け止めるというのがとても大事なのです。励ます前にまず共感。その後落ち着いたら、励ますことや別の展開があります。

＜実践5＞ 5歳児が、みんなで遠足に行きました。途中で、吊り橋があり、揺れる吊り橋に「きゃーきゃー」言いながら多くの子どもが渡る中、桜子ちゃんは足がすくんで渡れません。

①恐怖の時にアタッチメントの欲求が高まるので、その気持ちを取り除いてほしいということです。

②怖い気持ちを落ち着かせるのは、保育者が手伝うこともあります。安心感をもたらすためには子どもも集団という視点が大切です。岡村先生の実践記録だと、こういう場面では友達が迎えに来て「一緒に渡ろう」と言います。先ほどの美樹ちゃんの事例でも、「どうしたの？」と子どもたちが慰めるということをしています。「お母さんに抱っこしてもらったらいんじゃない？」「保育園に通うときは、〇〇ちゃんが弟君を抱っこして、美樹ちゃんがお母さんに抱っこされたらいんじゃない？」と友達が機能し始めるという実践が見られます。3～5歳児で、困ったことがあったときに助けるよという子どもを育てていく、集団の質を意識した実践がされています。先生が何かするというのではなく子どもたちが助けます。保育の場面では特に年齢が上がってくると、保育者と子どもの関係性だけではなく、子どもと子ども集団というもの、集団の中で子どもがどれだけ安心感を持つことができるのかという保育が重要であるということが岡村先生の実践からもわかります。桜子ちゃんが怖いから慰めてあげようと手を繋いで一緒に渡るということはよくありますが、そこで集団をいかしていくということも、保育だから、集団だからできることなのです。

アタッチメント理論・研究からの子ども「理解」と、保育者それぞれの経験から来る子ども「理解」の2つを両輪で保育をしていくことがとても重要です。両輪で保育を展開していくことが、子どもを深く理解し、適切に対応していける保育者になっていくことなのです。

第3回 焼津市保育者資質向上研修会
令和2年10月16日（金）
会場：焼津公民館 大会議室