



心を育むわらべ歌遊び インストラクター おうち遊びわらべ歌 インストラクター

一般社団法人全国乳幼児遊び研究協会

講師：みやざき あゆみ

講義3 アタッチメントとわらべ歌



1

1：アタッチメント



アタッチメントとは？

3歳までの子育てで、ぜひ覚えていただきたい心理学用語があります。
それは、Attachment（アタッチメント）という言葉です。

子育て心理学用語の1つです。

イギリスの児童精神科医ジョン・ボウルビィが、1950年代から提唱した考え方で、アタッチメント＝くっつく、すなわち、子どもと育てる人との間にある特別なつながり、くっつきの関係（アタッチメント関係）があることが、その子の生涯に大きな影響を与える、という考え方になります。

Attach(アタッチ)とは、ピタッとくっつくことを意味し、ここでは、「子どもがある特定の人にだけ示す情緒的な結びつき」のことを指します。

アタッチメント関係は、物理的な体のくっつきのみならず、心のくっつきをも指します。

子どもと養育者の間の情緒的なつながりを「アタッチメント」と呼びます。

ベネッセ教育総合研究所と東京大学の共同研究の調査では、このアタッチメントが子どもの成長においてとても重要だということがわかったとされています。

また、子どもが不安や恐れを感じたときに、大人がその気持ちに気づいて抱きしめたり、温かく声かけをしてなくさめたりする日常的な関わりによって、アタッチメントは形成されます。

子どもが不安などネガティブな感情を抱いたときに、大人がその気持ちに気づいて子どもをなだめてあげることで、子どもはそのネガティブな感情を調整できるようになるのです。

子どもを抱きしめる、声かけをする、話を聞くなど大人の日常的なポジティブな養育行動の繰り返しが、アタッチメントの形成につながります。

アタッチメントと非認知能力

同じ子どもを0歳児期から3歳児期まで追跡して調査した結果、0歳からのアタッチメントが、非認知能力ともいわれる「学びに向かう力」の育成につながる事がわかりました。

乳幼児期の子どものアタッチメント形成は、「学びに向かう力」を育成する土台になるなど非常に重要な時期なのです。

そして、乳幼児期にアタッチメントを形成することで自分や周りの人に対して、「自分は守られている」「自分は愛されている存在だ」という安心感を得ることができます。

アタッチメントは、親子や身近な大人との関係を良好にするだけでなく、今後の対人関係に好影響を与えていくのです。

そして、アタッチメントこそ、好奇心、協調性、がんばる力、自己抑制、自己主張などの「学びに向かう力」の土台となっていくものなのです。

子どもは抱っこが大好きです。
でも誰に抱っこされても嬉しいのかというと
そうではありません。

「ママに抱っこしてもらうと安心」
「パパに抱っこしてもらうとご機嫌」

のように、“誰が”してくれるかが大事ですよ。

「ママ、抱っこ！」 「パパ、抱っこ！」 は、
ママやパパにアタッチメントをしているから出る言葉。
アタッチメントをしている人に抱っこしてもらうから嬉しいの
です。

アタッチメント＝子どもがある特定の人だけに示す情緒的な結びつき

なんとなく感覚がつかめたでしょうか？

「三つ子の魂百まで」という言葉も、以前ほど聞かれなくなりました。確かに、3歳までにその子の全てが決まるわけではありません。そうは言っても、人生の始まりの3年間は、その子の一生の土台になることには変わりません。やはりとても大事な時期なのです。

子育て心理学の視点から見ても、3歳までの子育てでもっとも大切なものは何かと聞かれたら、「アタッチメント」と答えるでしょう。なぜなら、どれくらいしっかりしたアタッチメントができるかによって、その子のその後の人生が大きく変わってくるからです。

アタッチメントが育まれるステップ (研究成果：家庭)

- 人見知りの時期をちょうど越えた10ヶ月前後の赤ちゃんでは、ママだけにアタッチメント派が41%
- その子たちが18ヶ月になる頃には、ママだけ派は13%にまで減り、75%の子が、パパにもアタッチメントを示す
- その後は、着実にアタッチメントの相手を増やしていく

つまり . . .

- ステップ1： ママ
- ステップ2： パパ
- ステップ3： ママ、パパ以外の人々

と進んでいくのが一般的と言われています。

アタッチメントを育む時期

【0～1歳半は大人とのアタッチメントを育む時期】

研究データからも分かるように、0歳前半は何と言ってもママ、そして0歳後半からはパパとのアタッチメントを育むことがポイントになります。

ここでは「アタッチメント」という専門用語を使いましたが、難しく考えることはありません。

この時期の子育てでもっとも大切なことは、まぎれもなく「愛情」です。

そして、アタッチメントの材料も「愛情」です。

アタッチメント＝愛情!?

「アタッチメント=愛情」

そう言っても過言ではないでしょう。

自信と確信を持って、愛情を注いでいれば、自然にアタッチメントが育まれ、その絆はどんどん強くなっていきます。

家庭でできるアタッチメント 形成方法とは？

アタッチメント形成につながる家庭での子どもの接し方についてお伝えしましょう。

実は、基本的には、多くの保護者のかたが日々お子さまと接しているようなコミュニケーションがとても大切なのです。

例えば、子どもが泣き出したら「どうしたの？」と寄り添うこと。

あるいは、転んでしまったら「痛かったね」と子どもの気持ちに共感してなくさめてあげること。

そうした、子どもとの心の通い合いにより、アタッチメントが形成されます。

特別なことは、ありませんよね？

アタッチメント形成につながる 大人の役割

1つめは、子どもと携わる大人が「安全な避難所」になることです。

子どもが怖さや不安を感じた時に、大人がその気持ちに寄り添い、落ち着かせてあげることによって、子どもの心は安定します。

不安や恐怖から逃れられる安全な場所となるのです。

2つめは、「安心の基地」になることです。

「安全な避難所」でホッとした子どもは、大人を「基地」にして、再び大人の元を離れて遊びや探索に出ていき、そこでさまざまな経験を深めていくことができるのです。

それが「学びに向かう力」を育てることにつながります。

「安全な避難所」と「安心の基地」は、別々の役割というわけではなく、関連するものです。

そして、子ども達と関わる全ての人がどちらも日頃から意識せずに行っていると私は願います。

アタッチメントとわらべ歌

研究では、アタッチメント形成につながる大人のポジティブな養育行動として「あたたかさ」「敏感さ」「やりとり遊び」「意欲の尊重」が重要であることがわかっています。

「あたたかさ」とは、例えば、抱きしめたりくすぐったりといったスキンシップや、「かわいいね」「すごいね」など言葉による声かけもこれにあたります。

また、怖がっているときに安心させたりうまくできた時に一緒に喜んだりすることもポジティブな養育行動だといえます。

「敏感さ」とは、ぐずった時に理由をわかろうとしたり、子どもが何を求めているかを察しようとする大人の接し方のことを指します。

子どもの様子に常に敏感である必要はなく、子どもが怖さや不安を感じた時に大人がその気持ちを立て直してあげることが大切です。

そこで活躍するのがわらべ歌です。

やりとり遊び
スキンシップ
声掛け・・・

大人とコミュニケーションをしながら、一緒に遊ぶことが大切になります。

一緒にわらべ歌で「やりとり遊び」を行い、「あたたかさ」を感じ、スキンシップや前向きな言葉かけをしていく事はアタッチメント形成に繋がる要因となります。

「意欲の尊重」は、危険なこと以外、基本的には子どもがしたいことを最後まで見守る姿勢をいいます。

子どもの興味が広がるような遊びや体験を用意したり、したいことに取り組める環境を用意したりすることもこれに当たります。

子どもが行う自発的な活動（心理学においては「探索」）において、「助けて」という合図を出した時、大人が登場して助けてあげます。

崩れた気持ちを大人に直してもらった「感情の立て直し」の経験を経て、子どもは大人を「自分にとっての安全基地」ととらえるようになります。

その「安全基地」を頼りに、子どもはさらに世界を広げていくことができます。

「感情の立て直し」と
「感情の映し出し」

アタッチメントは、大人が過剰に働きかけるのではなく、安心感の輪のうち、安心の基地にいるのか、安全な避難場所にいるのかを見極め、子どもが困ったときに、その求めにすばやく応じることが重要だと言います。

さらに、近年のアタッチメント研究では大人が果たすもう一つの大事な役割も注目されていると言います。

大人が言葉にならない子どもの気持ちに対し、ぴったりの言葉を「ラベリング」することにより、子どもは自分の心を理解整理し、表情や言葉を用いて「共感する」ということを学んでいきます。

これが「感情の映し出し」と言われています。

幼いころの「感情の立て直し」と「感情の映し出し」を通して、子どもは時に助けてもらい、時に助けてあげるという、人間にとって重要なことを学んでいきます。

アタッチメントの基本は「人は一人では生きてはいけない。だから困ったときには助けを求めよう。そして、お互い助け合って生きていこう」という、当たり前のことなんだそうです。

アタッチメント関係は生涯続きます。

親から友達へ、そしてパートナー、配偶者、という具合に、人間は絶えず助けてくれる人を探しながら生きていきます。

その人を探す時、「相手に依存し過ぎない、相手の気持ちもわかることができる」という自尊感情や共感力が大事になってくるそうです。

安定した愛着が自他への信頼感へとつながり、やがて社会情緒的能力を身に着けていくこととなります。

こうしたポジティブな養育行動が、アタッチメントの形成に関わることが研究から明らかになりました。

そして、ポジティブな養育行動とアタッチメントは、相互に関わり合いながら形成されていくこともわかっています。

日頃から大人が子どもの様子に応じて関わっていることが、子どもの発達にとって大切な意味をもっているのです。

重要なのは、大人が先にいろいろやってあげるのではなく、子どもが必要としたときにそれに気づいてあたたかく接することです。

ぜひこれからも意識して取り組んでみてください。

さまざまな大人が子どもと接する「チーム育児」を実現していくことで、子どもの成長を支えていくことができるとよいですね。

最後に . . .

乳幼児期のアタッチメント形成は、非認知能力ともいわれる「学びに向かう力」の土台となります。

そのアタッチメント形成に必要な要素が多く入っている「わらべ歌」。上手に遊びの中に取り入れる事により、大人とのアタッチメントが形成されていきます。

アタッチメントが形成されることで自己肯定感や他者への基本的な信頼感が育まれます。

アタッチメントは、大人が「安全な避難所」や「安心の基地」の役割を果たし、ポジティブな養育行動をすることで形成されます。

ポジティブな養育行動とは、「あたたかさ」「敏感さ」「やりとり遊び」「意欲の尊重」といった接し方のことです。

わらべ歌を行い、子どもが「（この遊びを）やってみたい！」と思える環境を用意したりといった日常的な関わりを通して、アタッチメントを形成していきましょう。

Thank You



参考尾資料：オールアバウト暮らし/ベネッセ教育情報サイト/母の友/
わらべ歌の会