

親と子の絆(愛着)について

養育者と子との間に築かれる特別な絆のことを、イギリスの児童精神科医ボウルビィは“愛着(アタッチメント)”と命名しました。

1950年代、ボウルビィは世界保健機構(WHO)の委嘱でおこなった第2次世界大戦による戦争孤児の調査報告のなかで、家庭から引きはなされた子どもたちの生活環境が、社会適応にかかわる能力に大きな影響をあたえることを報告しました。子どもに、生まれつきに備わっている養育者と絆を結ぼうとする行動が阻害されるためだろうとボウルビィは考え、この絆を“愛着(アタッチメント)”と命名したのです。

子どもの愛着を求める行動には、ほほ笑み、発声、泣く、後追いなどがあります。子どもの愛着行動に、養育者がしっかりと反応してあげると、子どもは「僕は愛されている存在だ。」と思い、養育者との愛着が形成されます。



愛着が形成されると、子どもにとっての“安全の基地”が生まれます。安全の基地があれば、どこかで見えてくれる、待っていてくれる、必ず助けてくれるなどの思いが生まれ、外の世界に出ていけるようになります。安全の基地は子供たちが社会生活を送るにはなくてはならないものです。

赤ちゃんは、生まれた直後から、養育者の表情に反応するとされています。おとなの笑った表情には笑顔をし、しかめ面にはしかめ面を返します。そして、生後1~2か月までの無防備な赤ちゃんの一番の武器は“生理的ほほ笑み”です。笑っているのではなくて、反射神経がはたらいて笑顔になっているとされています。愛らしい“ほほ笑み”をみれば守ってあげるしかありません。生後2か月を過ぎると、“社会的ほほ笑み”が現れてきます。笑い返してくれる養育者を見て、赤ちゃんは安心するのです。

こうして、赤ちゃんは親や養育者との間でいろんなキャッチボールをしながら成長していきます。そして、赤ちゃんが投げた球をやさしく受け取ってあげ、やさしく投げ返してあげれば、赤ちゃんとの愛着が形成され、赤ちゃんは安全の基地を感じると思います。



脳のネットワークは乳幼児期に最も活発に成長します。脳の細胞はシナプスで連絡を取りあっています。生後12か月ごろにシナプスの数が最高になるとされ、その後はピーク時の約3分の2の成人レベルになるとされています。これをシナプスの刈り込みと言います。使われない脳細胞やシナプスは刈り込まれます。3歳ごろまでは脳の発達にとって非常に重要な時期であります。

愛着形成の過程でも多くのシナプスが形成されていると思います。お母さんの目を見て“ほほ笑む”とお母さんが“ほほ笑ん”でくれた。“ばぶばぶ”と声を出したら、同じ様な声が返ってきた。お腹がすいて泣いたら、お母さんがこちらを見ながら授乳してくれた。療育者と赤ちゃんのシナプスです。そして、「僕って、みんなに守られているんだな、それでは、少し外の世界も見てみよう」(安全の基地)となります。

しかし、現在は“メディア”というポウルビィの時代にはなかった問題があります。

テレビやスマホの映像を見て、赤ちゃんは喜んだり、びっくりしたり、泣いたりといろんな感情を表すかもしれませんが、赤ちゃんが笑いかけてもスマホは笑顔を返してくれません、泣いても優しく抱きかかえてくれません。メディアとのキャッチボールは出来ないのです。赤ちゃんの頭のなかは混乱して、楽しい社会生活を送れるようなシナプスが形成されないのではないのでしょうか。安全の基地がどこにあるのか迷ってしまいます。

ポウルビィが生きていたら、第2次世界大戦と同じほどの脅威を、現在の“メディア”に感じたでしょう。



2歳までは、メディアの視聴を控えましょう。テレビの付けっ放しはやめましょう。授乳中のスマホや、子育てアプリの使用はやめましょう。

親と子の絆（愛着）の形成は難しいことではありません。赤ちゃんと豊かな時間を過ごしてください。赤ちゃんと目と目を合わせ、語りかけることで、赤ちゃんとの愛着（アタッチメント）と赤ちゃんの安心感（安全の基地）が育まれます。

河原内科・松尾小児科クリニック 院長 松尾 直光

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069