



子どもは、身近な大人とのかかわりの中で、安心感を得て、心やからだを大きく育んでいきます。先日、この安心感の土台となる「**愛着関係**」について、京都教育大学サテライト講座に参加してきました。日常の子育てにもつながる内容でしたので、御紹介します。

## 子どもの成長に関する 研究の変遷

子どもの心とからだの成長や、親子の愛着関係に影響する大人側の能力をめぐる様々な研修の積み重ねの中で、今日では、「**子どもの視点から物事を見る能力**」(see things from the child's point of view) が中核的なものであると考えられるようになってきました。

『**アタッチメント理論**』を提唱したボウルビィ (Bowlby, J) さんは、安心感や安全感を得ようとしたり、その中で好奇心を育んだりするという人々との関係や行動パターンのことを“アタッチメント(愛着)”と呼び、“愛着”は人の発達や心の健康上において非常に重要であると唱えました。つまり、子どもは「安心できる人」とのかかわりを通して、心もからだも大きく育ちます。泣いたときに抱っこしてもらえる、困ったときに「大丈夫」と声をかけてもらえる、そんな経験の積み重ねが「自分は大切にされている」「困ったときは助けてもらえる」という気持ちを育てます。ちなみに、ここでいわれる“愛着”は愛情を注ぐ量を指摘しているのではなく、**愛情の質(愛情の注ぎ方)**を示しています。



子どもは、信頼できる大人を「安心の基地」にして、外の世界に出たり、戻ってきたり(安心を求める)を繰り返しながら成長します。この流れを、“**安心感の輪**”といいます。養育者の役割として、いつでも戻れて、力を借りることができる“**心の拠り所**”や不快な気持ちが膨らんだ時に、それをケアしてくれる“**安全な場所**”であることが大切になります。この“**安心感の輪**”をめぐる動きへの寄り添いについて、いくつかの**困難**さがでてきます。ついつい、心配するあまり子どもが行動する前に、口を出してしまったり、自力で頑張らせすぎたり…。

その反対で、沈んで帰ってきた、わが子を過度に慰めたり、落ち着くよう言い聞かせたり…。特に、思春期の子どもへの養育者としての“**受け止め**”と“**押し出し**”の塩梅が難しいですね。

思春期の子どもたちは、自分の世界を広げたい気持ちと同時に、不安や迷いをもちやすくなります。「**頑張りたい!でも不安…**。」という気持ちの間で揺れ動き、葛藤するのが思春期です。子どもが離れていくことをあたたかく見守る姿勢と、戻ってきたときには、まず、受け止めて安心を与えることや(アドバイスよりも共感)、「あなたを大切に思っている」というメッセージを言葉や態度で伝えることが大切です。



▶ 子どもと接していく中での**寄り添い方のポイント**を紹介します。

① **表面的な言動や態度に惑わされない**

**POINT** ② **どの感情や欲求を抱くこと・表現することに怯えているか気づいてあげる**

さいごに、私たち支援者は、子どもが大切に、子どもの将来を願い、心配するからこそ、時には思いのすべてに寄り添うことが難しい場合もあります。しかし、それらは当たり前の“**親心**”です。自分自身を否定する必要はありません。過度なプレッシャーをかけてしまうことには注意しつつ、“**自分の思い**”と“**子どもの思い**”の**両方を大切に**できるような対話を学校とともに試行錯誤していけたらと思います。