

## 年頭にあたって

# 親子の絆づくりとは何か？

本会代表(精神科医) 原田 正文

あけまして、おめでとうございます。昨年は東日本大震災があり、たいへんな年でしたが、本年は平和な年になりますように祈っています。本会の昨年を振り返りますと、一昨年11月に発表しました親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた!”(愛称:BP)が期待どおり順調に船出いたしました。実際のプログラムは2月から始まりましたが、すでに約100プログラムが実施され、参加者である初めて赤ちゃんを育てている母親からは好評を博しています。これも一重にBPファシリテーターをはじめ関係するみなさんの努力の賜物と感謝しています。

本会ではBP実施のために、昨年1月に参加者用テキスト、7月にはファシリテーター・ガイドを作成し、遅ればせながらBP実施の体制を整えてまいりました。今年は、これまでの実践を踏まえ、BPプログラムをさらに質の高いものにシェープアップしていきたいと考えています。NPとBPをひろげることで、子育ての安心の輪が少しでもひろがれば、と願っています。

本年もよろしくお願いたします。

奇しくも昨年末、一年を表す漢字として「絆」が選ばれましたが、本誌2・3ページでは、親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた!”にちなみまして、「親子の絆」について考えます。

### BPの2つの目的

BPプログラムは、「ピアレビューができる仲間づくり」と「少し先を見越した子育て知識の提供」とを2本柱にしたプログラムです。そのため、セッションの中で毎回DVDを使い「育児の基礎知識」の整理をします。その最後の部分は毎回共通で、下の囲みの内容になっています。

「心の安定根」は子どもにとって、揺らぐことのない「一生の宝物」です  
(BPプログラムのDVD「基礎知識の整理」より)

BPプログラムは、子育て仲間と話し合うことで、育児不安やストレスを軽減したり、育児について学びあったりするプログラムです。そして、親が子どもとおだやかに向き合えるようになることを目指すプログラムです。親が子どもとおだやかに向き合うなかで「親子の絆」が深まり、子どもの「心の安定根」がはぐくまれます。

子どもの「心の安定根」は、「起き上がりこぼし」のような、倒れても起き上がる強靭(きょうじん)な人格の基になります。

0歳時期にはぐくまれる「心の安定根」は、子どもにとって親から与えられる「一生の宝物」です。

0歳時期は子どもが一生、生きていく上で、最も大切な心の基礎、すなわち「心の安定根」を作る大事な時期です。子どもが、自分は「守られている」「安全で安心できる」「愛されている」と感じられるような環境をつくりましょう。そのことが、子どもが思春期を乗り越え、社会の中で自立して生きるための力になります。今の努力は思春期につながっているのです。

なる」と考えました。すなわち、子どもはまず特定の人(多くの場合、母親)との愛着を形成し、それを基礎に、父親をはじめとする家族、親族というように愛着の対象をひろげていくことで対人関係の能力を発達させて、社会の中でイキイキと生きられるようになって考えています。

### 「心の安定根」と「基本的信頼感」

「愛着」や「親子の絆」は親と子の関係のことですが、「心の安定根(Basic Stone)」は個人の心の中のことです。図1にエリクソンの心の発達理論を概念的に示していますが、エリクソンの発達理論では0歳時期の心の発達課題は「基本的信頼感」の獲得です。「自分が生まれ出てきた社会や母親をはじめ自分を世話してくれる人というものは、暖かくて信頼できる。自分は安心して安

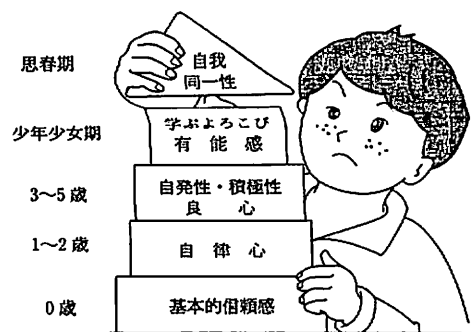


図1 心の発達概念図

### 「親子の絆」と「愛着」

このように、BPプログラムでは「親子の絆」と「心の安定根」という言葉が出てきます。「親子の絆」は「愛着(attachment)」とも言われるものです。「愛着」という概念を提唱したのは、フランスの児童精神科医ボウルビィ(J. Bowlby)です。ボウルビィは第二次世界大戦の戦火で親を亡くした多数の子どもたちの養育に関する研究をする中で、「子どもは社会的、精神的発達を正常に行うために、少なくとも一人の養育者と親密な関係を維持しなければならず、それが無ければ、子どもは社会的、心理学的な問題を抱えるように

全に過ごすことができる」という人や人間社会に対する基本的信頼感のことを、BPプログラムでは「心の安定根」と言っています。親が子どもとおだやかに向き合うなかで「親子の絆」が深まり、子どもの「心の安定根」がはぐくまれます。図1に示すように、人の心は、社会で生きていくために大事なものから順に積み上げるように育っていきます。「基本的信頼感」は、その人の心の最も土台に位置するもので、まさに「心の安定根」なのです。

## 親子の幸せな人生を応援する

### 相互作用で深まる親子の絆

「ひとみしり」や「後追い」などは愛着形成の証ですが、かつては「おっぱいを与えたり、いろいろと世話をするから母親に愛着が生じる」と考えられていました。しかし、愛着形成は、そのような生理的欲求を満たす行為の結果だけではないということがわかってきています。親が世話をするから愛着が生まれるだけではなく、赤ちゃんの方からも愛着が生まれるように積極的に親に働きかけるというのです。その有力な根拠となっている2つの有名な研究があります。ひとつは、ローレンツの「刻印づけ（インプリンティング）」で、もうひとつはハーロウの代理母模型の実験です。

### 遺伝的にプログラムされている愛着形成

「刻印づけ（インプリンティング）」は「刷り込み現象」とも言われますが、この発見は「後追い」がえさをくれるというような行為の結果生まれるのではなく、生まれながらに持っている行動であることを証明しました。ローレンツは、動物行動生態学者ですが、カモなどの鳥類が卵からかえって最初に目に入った動くもののお尻を追うことを発見したのです。図2は、ローレンツを追うカモのひなの写真ですが、孵化した直後に見せられた人や玩具のジープなどを親と判定して「後追い」をするのです。ひなの方から「親子の絆」をつくるために積極的に行動するのです。



図2 ローレンツを追うカモ

BPのDVDのオープニングには赤ちゃんが登場しますが、表情豊かです。どの動物の赤ちゃんもかわいくできていますが、それは愛着が生まれやすいようにかわいいのだと思います。最近「ベビーサイン」というトレーニングがはやっているようですが、赤ちゃんが発するサイン（信号）を母親がキャッチしにくい、というところに着目したものと思われます。BPはそのようなスキルに走るのではなく、親が精神的に安定して穏やかに赤ちゃんと接することができるようにして、親子の絆を深めようとしているのです。

### 「おっぱい」よりも「あたたかさ」

ハーロウの代理母模型の実験では、おっぱいがもらえるという生理的欲求の充足が愛着形成の主因ではなく、愛着形成には接触の快感が重要であ

ることが判明しています。すなわち、「布製の代理母」と「針金製の代理母と布製の縫いぐるみ」で赤毛ザルを育てたところ、布製の肌触りのいい縫いぐるみに愛着行動を示したというものです。おっぱいがもらえるというだけで愛着形成ができる訳ではないのです。

### 赤ちゃんからの愛着行動

人間の赤ちゃんは、愛着対象（多くの場合、母親）に対して、接近を維持し、接触を求める行動、すなわち愛着行動をします。例えば、母親が抱くと泣きやむとか、母親が部屋を出ていくと泣く、後を追う、母親に微笑みかける、母親のからだによじ登り、顔などに触れる、怯えたときにしがみつく、など愛着行動はたくさんあります。赤ちゃんの方からも親子の絆を深めたいという行動を積極的にしているのです。

愛着行動の有無や質を調べる方法として有名なStrange Situation法という手法があります。お母さんが居なくなったときどうするか、帰ってきたときどうするか、を調べるものです。

### 大人の間人間関係と愛着

乳幼児期の愛着関係が大人になってからの人間関係に影響するという研究はたくさんあります。わかりやすく単純化して説明しますと、乳幼児期の愛着関係における自己イメージと他者イメージ（母親イメージ）が大人になってからの人間関係を築く上で、大きな影響を与えるということなのです。図3にバーソロミューらの結果を示しています。例えば、母親が愛情たっぷりに自分をサポートしてくれる人であり、自分も愛されるに値する場合は、親密で自律的な人間関係が築けます。母親が冷たくあまりケアをしてくれない場合、自己イメージはよくても、他者を寄せつけません。他者イメージがよく、自己イメージが悪いと、依存的になります。そして、他者イメージが悪く、自己イメージも悪いと、安定した人間関係が築けない、という傾向があるといわれます。図3は単純化した4つのパターンですが、現実の人間関係においても似たような傾向はあると思います。このように見てくると、乳児期の親子の絆づくりは非常にたいせつなものです。親子の絆づくりをめざすBPプログラムは、親子の幸せな人生を応援するプログラムです。（大阪人間科学大学副学長）

|            |      | 自己のモデル（依存）        |                       |
|------------|------|-------------------|-----------------------|
|            |      | 正（低）              | 負（高）                  |
| 他者のモデル（回避） | 正（低） | 安定<br>（親密と自律）     | 夢中<br>（関係に夢中）         |
|            | 負（高） | 無視<br>（親密さ無視、反依存） | 不安<br>（社会的孤立、親密さへの不安） |

図3 大人の愛着モデル