



愛着障害について NO2

10月号で、小学校入学後に見られる困った行動から、実は、愛着形成と大きく関係していることをお伝えしました。この愛着形成ができていないと中学生、高校生になっても様々な面で心配な状況も見られますので、愛着形成ということについて10月号と11月号の2回に渡ってお知らせしたいと思います。

10月号では、愛着形成がピンチなのは、親に勝るメディア刺激が多いことをお伝えしました。昔は、メディアが進歩していなかったため、親が関わってくれるまで子どもは待つしかありませんでした。ところが、親よりも楽しませてくれるゲームや映像等があるわけです。親も、静かにしてほしいから与えてしまうこともあります。そういうことが大きく影響しているのです。

では、愛着形成がうまくできなかった「愛着障害」のある子どもは、愛着形成から得られる自尊心や自立心、社会性などが育たずに成長していきます。大人になってから、社会の中で他人とうまくコミュニケーションが取れなかったり、自己肯定感が下がったりと「社会生活のしづらさ」を感じるということが実際にあるのです。

では、愛着形成がうまくいってないのかと思った時、子どもとどう向き合えば良いか考えてみたいと思います。

愛着障害の子をどう支援するか

【まだ、関わりが持てる子どもの場合】

- ①感情が育っていないから教える。誰と、何をしたら（行動）何が起こって（行動）どんな気持ちになったか（感情）をしっかりとつなぎ、教える。
- ②「先手支援」を行う。子どもが先手を取ると「愛情欲求エスカレート現象」となる。心の基礎がない子どもが先手を取ると不適切な行動を自分のペースですてしてしまう。こちらが、先手を取り、主導権を握る。この主導権は、子どもに愛着という安心できる基盤を作るためにいったん握り、子どもが気持ちよく主体的に動ける道筋を作る。子どもが先手を取り「これして」と言ってきたら「そろそろ来る頃かと思っていたよ」と切り返し、「これならきっとできるよ。一緒にやってみよう」と投げかけ、できたら褒める。



【やや大人びている場合】

①心の安全基地をつくる

大人の愛着障害を克服する方法のひとつに「心の安全基地をつくる」という対処法がある。心の安全基地とは安心して休める「環境」のことで、心を落ち着かせられる場所として必要不可欠である。

②困っていることを整理する

自分自身が抱えている問題や困っていることを整理することが愛着障害を克服する上で大切な要素のひとつとなる。まずは、自分自身が抱えている問題や感情に向き合うことが必要である。そこで「自身がどのような場面で困るのか？」や「トラブルの背景にはどのような要因があるのか？」話を聞くことが重要。整理を行うことで自分自身が抱えている問題や感情を明確化し、自分自身を理解することができる。

③無理に人と関わらない

無理に人と関わらなくても自分自身が楽しめる趣味や仕事、自分自身が成長できる環境を見つけることも重要。自分自身が楽しむことで、自信や自己肯定感を高めることができ、人との関係もより良好なものになる可能性がある。

子育てをしてきて、現在どうでしょうか？

子育ては、結果がすぐに出ないため悩むことも多いことと思います。ただ、日々の忙しい生活に流されてしまい、「子育て、これで大丈夫かな」と思いながらも過ごさざるを得ない状況ではないでしょうか。愛着障害ということも知っていただき、今までの子育て、そしてこれからの子育てについて考えるキッカケになればと思います。今からでも遅くはない、ちょっと思い当たることがあれば子どもとの関係を改めるようにしていくと変化していきます。

11月の来校日 11月1日・8日（本日）・15日・29日、12月6日

いずれも金曜日です