

視点

愛着理論に基づいた「抱っこ」の重要性



沖縄大学人文学部福祉文化学科

教授 名城 健二

愛着理論とは、心理学者であり精神分析者でもあるジョン・ボウルビィ（1907～1990年）が、人と人との親密さを表現しようとする愛着行動を理論化したものです。ジョン・ボウルビィは、こどもは社会的、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ないとし、それがうまくいかない場合は、将来「社会的、心理学的な問題」を抱えるだろうとしています。愛着理論では、乳幼児の「愛着行動」をストレスのある状況で養育者への親密さを求めるために行っていると考えます。

「一人の養育者」とは、通常母親であり、「社会的、心理学的な問題」とは児童期で言えば不登校や非行など、思春期だとさらに自傷行為や摂食障害など、青年期だとアルコール・薬物依存などのメンタルヘルス課題、児童虐待やDVなどの暴力行為です。「愛着行動」とは、乳幼児が不安や恐怖を感じる時に、親密さや安心を求めて、特定の養育者に求める行動（泣く、近づく、しがみつくなど）です。乳幼児は、特定の安心できる養育者とアタッチ（ひつつく）することで、自分の不安定な感情を落ち着かせます。つまり、泣く行為で親を呼び求め、それに反応した親が抱っこでスキンシップを取り、声をかけることで、こどもは安心感を得ることができます。この日常の一連の流れが、親子の愛着形成にとって重要な場面であり、「抱っこ」がその手段となります。

愛着形成にとって最も重要な時期は、生後6カ月から2歳頃まで（1歳半という説もある）と言われています。それ以前の生後3カ月頃から乳児は、授乳やおむつ替えなど自分のことをよく世話してくれる人に関心を示し、愛着を求め、その人を選んで笑顔を見せるようになります。この行為は、「赤ちゃんの社会的微笑」と言われ、乳児は自ら生命を維持していくための手段として、よく世話してくれる人に「つくり笑い」ともいえる、笑顔振りまくようになります。微笑を向けられた親は、あっという間にその愛顔の虜になり、目の前のわが子を愛おしく思い、世話をしたいという欲求が高まります。この

時、赤ちゃんにも親にも幸せホルモンである、オキシトシンが大量に分泌され、相互に幸福を感じる時間となります。この時間と空間を共有する関係性こそが、親子の愛着を形成します。

愛着とは、特定の人に対する情緒的な心の絆であり、愛着形成は抱っこから始まり生涯発達します。昔の子育ての場面で、抱っこし過ぎると甘えん坊になり自立心が育たないからと、「抱き癖をつけないように」と言われることがありました。しかし、現在はそれとは真逆で、抱っこは赤ちゃんの情緒の安定や信頼関係の構築、自立心が育つことにつながるの研究が進んでいます。赤ちゃんは、何かしらの理由（お腹がすいた、眠たい、びっくりしたなど）があり、泣くことで親のケアを求めます。心理学者のアブラハム・マズロー（1908～1970年）は、その行動を人間の生理的欲求とし、その欲求が満たされると乳児は、世の中を安全だと学習（安全の欲求が満たされる）するとしています。逆に言うと、乳児期に抱っこが足りないこどもは、生理的欲求が十分に満たされておらず、4～5歳になっても親の抱っこを求めます。この状態を、「抱き癖がつく」と見てしまうと、抱っこが足りないがゆえに不安感を抱えているこどもを突き放し、今後も不安感を抱えたまま成長させていくこととなります。こどもの将来の自立の前提は、乳幼児期の十分な依存（抱っこ）が根底にあることを忘れてはなりません。



プロフィール

名城健二（なしろ・けんじ）

精神保健福祉士

日本福祉大学を卒業後、地元の沖縄県で社会福祉協議会や精神科病院で働き、沖縄国際大学大学院に進学する。2005年から沖縄大学で勤務し、2013年にはオーストラリアビクトリア州にある La Trobe University Mother and Child Health Research Center 特別研究員として母子保健システムの研究に取り組む。精神障害のある親とその子ども支援やヤングケアラー研究、近年は沖縄戦トラウマが次世代に与えた影響の研究に取り組んでいる。

著書：『精神科ソーシャルワーカーの実践とかかわり』（中央法規）、他