



R08.1.27

愛着関係の視点からの親子のこころの理解 ～パターン毎の不安への寄り添い～

～理論編～

「安心感」を巡る人間関係のパターン を踏まえた相談支援の工夫



京都教育大学 総合教育臨床センター
学びサポート室

公認心理師・臨床心理士 榊原久直

日常を振り返ろう…

～こんな子どもや保護者はいませんか？（“不安定型”の愛着関係）

【Aさんの場合】

- ・他者との関わりがあまり楽しそうではない
- ・心配や不安を語ってくれない
- ・支援者との関係が深まらない

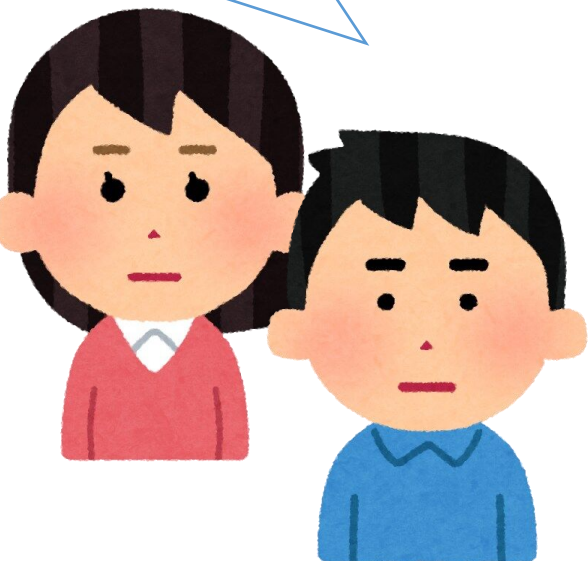


【Cさんの場合】

- ・他者との関わりがあまりにも風変わり・不安定で危なげ
- ・独特な価値観を持っている
- ・支援者との関係が安定せず、日によって距離感が全然違う

【Bさんの場合】

- ・心配、不安、イライラが強く、一步を踏み出さない/出させない
- ・質問やアドバイスを大量に求めてくる
- ・他者との距離が近く、離れられない/任せられない



目次

1. 安心感を巡る人間関係を理解する
2. 愛着関係のパターンとその背景を捉える
3. 愛着関係を踏まえた理解と支援の模索



全ての対人関係の土台となる“安心感”

【アタッチメント(愛着)理論】

ボウルビィ(Bowlby,J)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、人と人との関係や行動
パターンのことを“アタッチメント(愛着)”と呼び、
人の発達や心の健康上の重要性を唱えた。

(※子どもだけでなく大人も含めて一生涯大切なもの)



いわゆる日本語的な“甘え”や“愛着”とは異なる概念で、特に
「不快な情動」の低減を中心にした、
養育者への接近・接触を求める傾向を指す。

➡“愛情を注ぐ”といったこととイコールではない!

子どもの支援における関係の見取り図としての「安心感の輪」

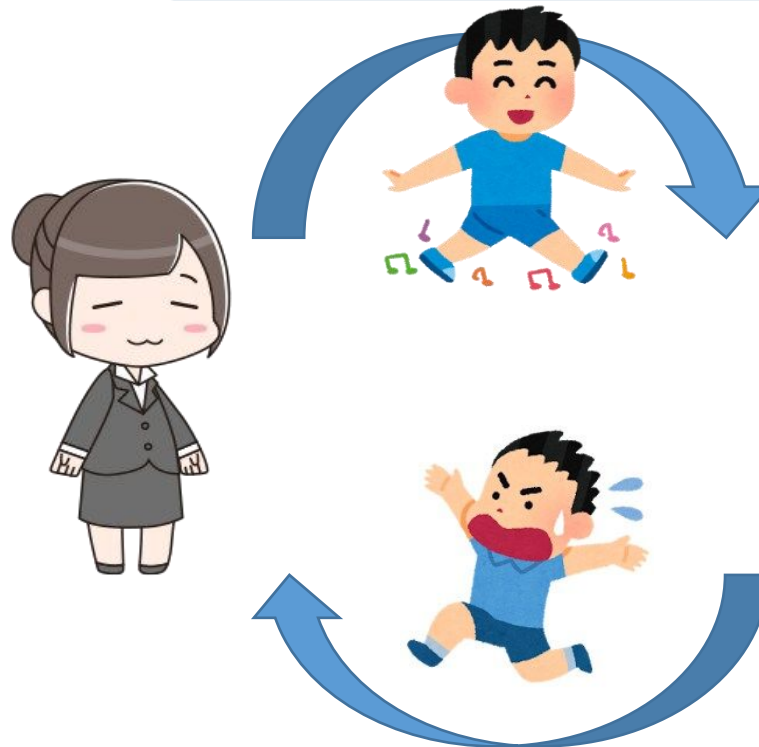
「安心感の輪」子育てプログラムより

安心感や安全感が満たされると、
外の世界に子どもは向かう。

支援者の役割

いつでも戻れて、
力を借りれる
心の拠り所
(安心の基地)

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
(安全な避難所)



【外の世界】
遊び, 興味関心,
対人関係,
学校園生活,
療育・訓練,
勉強・受験・進学・
就労・仕事

悩む・考える
反省する

など

安心感や安全感を得るために、
支援者のところに戻ってくる

この輪っかの動きがスムーズに回り続けることが、
子どもの心身の成長を促す

子どものために養育者の「安心感の輪」を支えること

安心感や安全感が満たされると、
外の世界に養育者は向かう。

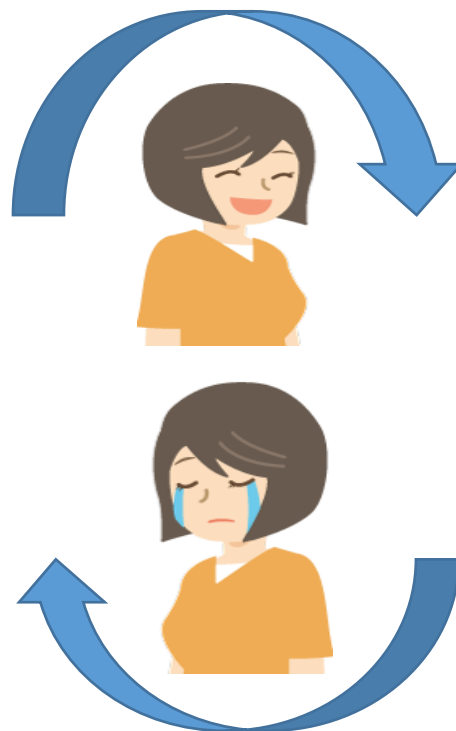
身近な他者 の役割

いつでも戻れて、
力を借りれる
心の拠り所
(安心の基地)

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
(安全な避難所)

【支えとなる者】

パートナー
家族・親族
友人
ママ友・パパ友
先生・支援者
など



【外の世界】
趣味・生きがい
対人関係

子育て
通院、通所
仕事・家事
就職活動

悩む・考える
反省する
など

安心感や安全感を得るために、
支えとなる者のところに戻ってくる

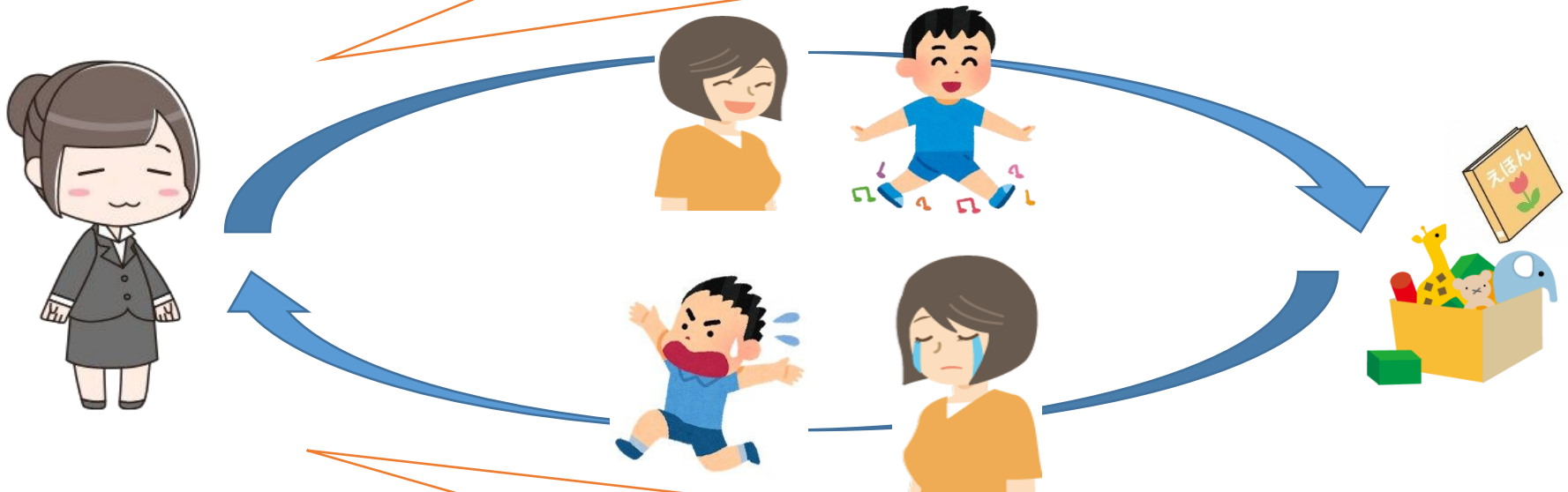
この輪っかの動きを支援者が意識し支えることが、
養育者と子どものためになる。

「安心感の輪」を巡る動きへの寄り添い

安心の基地

【上半分の輪の動きへの寄り添いとその困難さ】

一緒に楽しむ・関心を持つ⇔興味を持たない
手伝う・応援する⇔放置する, 自力で頑張らせる
見守る⇔口を出す, 心配しすぎる



安全な避難所

【下半分の輪の動きへの寄り添いとその困難さ】

慰める⇔「大丈夫」と気持ちを変えようとする
落ち着かせてあげる⇔落ち着くよう言い聞かせる
自分で落ち着くのを見守る⇔過度に慰める

支援者の自己理解の見取り図としての「安心感の輪」

安心感や安全感が満たされると、
外の世界に支援者も向かう。

支えとなるもの の役割

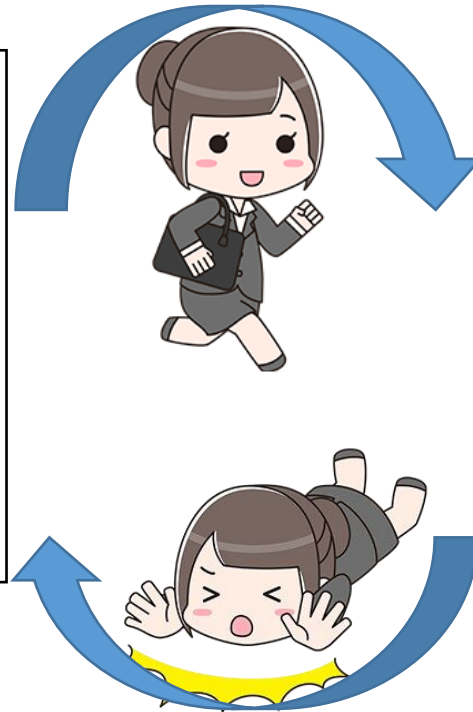
いつでも戻れて、
力を借りれる
心の拠り所
(安心の基地)

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
(安全な避難所)

【支えとなるもの】

上司, 同僚
他機関・他職種
コンサルタント
スーパーバイザー
家族, 友人
(趣味)

など



【外の世界】

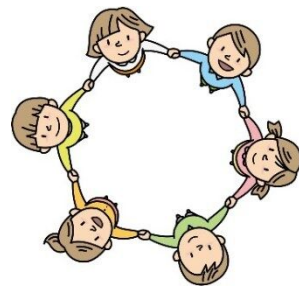
子どもへの支援
保護者の支援
同僚への支援
職業上の努力
職業の挑戦
趣味・生きがい
プライベートの
充実
など

安心感や安全感を得るために、
支えのところに戻ってくる

支援者自身もこの輪の上と下の両方の動きを行うことが、
自分自身のためにも、子どもや保護者のためにもなる。

ワーク①自分の特徴を知る

～自分に問いかけてみよう/話し合ってみよう～



(i) 子どもや保護者の「安心感の輪」を巡る動きへの寄り添い方の特徴について振り返る

- ①上半分の動きと、下半分の動きのどちらに寄り添いやすい？
- ②上半分の動きと、下半分の動きのどちらに寄り添いにくい？

(ii) 自分自身の「安心感の輪」の動きの特徴について振り返る

- ①上半分の動きと、下半分の動きのどちらを出しやすい？
- ②上半分の動きと、下半分の動きのどちらを出しにくい？

<補足と解説>

誰しも「安心感の輪」の動きの中で、出しやすい/寄り添いやすいものと、出しにくい/寄り添いにくいものがあります。

《改善に向けてのワンポイントアドバイス》

- ①まずはその特徴（得意・不得意）を知っておくことが大切！
⇒気づくことが変化の第一歩
- ②「**いってきます/いってらっしゃい**」（上半分）と
「**ただいま/お帰り**」（下半分）の2択で、自分/相手の動きを理解する練習をしてみよう。
- ③上半分の動きの中で「**一緒にやろう**」・「**手伝おうか？**」
/「**一緒にやってください**」「**手伝って**」の一言をかけてみよう。
- ④下半分の動きの中で「大丈夫!」ではなく「**どうしたの？**」を
/「すみません」ではなく「**ありがとう**」を活用しよう。

目次

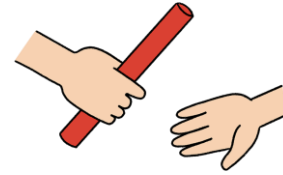
1. 安心感を巡る人間関係を理解する
2. 愛着関係のパターンとその背景を捉える
3. 愛着関係を踏まえた理解と支援の模索



安心感をめぐる難しさ

人や世界そのものに対する安心感をめぐる関係性は…

①主たる養育者との関係性のパターンをひな型にして
形成される(世代間連鎖)



(これを自然に活用しながら私たちは大人や子どもと関わっている)

⇒誰かを“**信じるための見通し**”になる



⇒誰かに対する“**色眼鏡**”にもなりうる

“**まっすぐな信号**”をださずに“**本当ではない信号**”を出し始める

②形成されたひな形が,その後の人生の中の様々な
対人経験 によって少しずつ形が変わることもある
(良くも悪くも)

※全てが養育者の責任ではないということを忘れてはいけない!

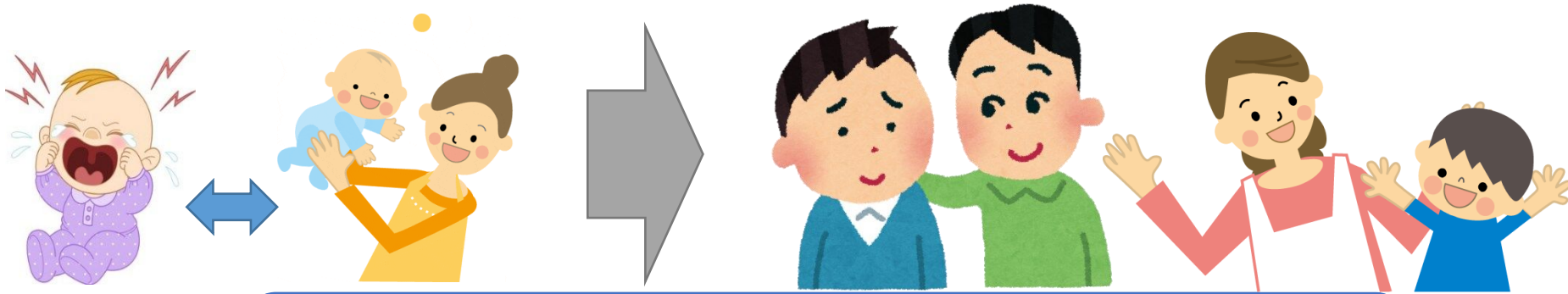
※**あなたとの出会い**が,子どもの中に大切な種をまくことになる!

安心感をめぐる関係性のパターンとその後①

「安心感の輪」の動きは上下ともにスムーズ

55~
65%

安定型[自律型] 《安定型の愛着関係》



背景にある思い

「この人には嬉しい気持ちも、
悲しい気持ちも出して大丈夫そう。」

【長所】自分の力と他者の力の両方の力で頑張れる

【相談援助のポイント】

- ①様々な気持ちを尋ね、共感することで「安心感」を補充する
- ②本人の願いや不安を語ってもらい、“一緒に考える”姿勢を示す

安心感をめぐる関係性のパターンとその後②

「安心感の輪」の動きの下半分が制限された状態

25%

回避型[軽視型] 《不安定型の愛着関係》



背景にある思い
(共感のポイント)

「悲しい気持ちを出したら、きっと迷惑をかけちゃう。
自分だけでなんとかしなくっちゃ。」



【長所】真面目で努力家, 自立意識が高い

【短所】一人で抱え込む, 親密な関係を築きにくい

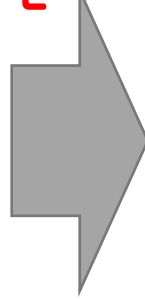
- ①否定的な感情や悩みを無理に引き出さそうとしないこと
- ②その人にとって触れやすい話題でのネガティブな感情に寄り添う
- ③否定的な気持ちを抱くことや, それを示していいという見本を示す
- ④否定的な気持ちを出しても, 関係性は悪くならないという経験

安心感をめぐる関係性のパターンとその後③

「安心感の輪」の動きの上半分が制限された状態

10~
15%

アンビヴァレント型[とらわれ型]《不安定型の愛着関係》



背景にある思い
(共感のポイント)

「なんだかとっても気になっちゃう。離れないで。」



【長所】慎重, 他者への強い関心, 世話焼き

【短所】心配症, 思った通りにならないことへの怒りの強さ

- ① “見捨てられる” 不安が生じやすいことに注意を払うこと
- ② 身をゆだねることの怖さ, 待つことの苦しさに関感すること
- ③ 自分が頑張っていない時でも, 自分のことを考えてくれていると感じられる体験を提供すること

安心感をめぐる関係性のパターンとその後④

「安心感の輪」の動きの上下ともに制限された状態

10~
15%

無秩序型[未解決型]《不安定型の愛着関係》



背景にある思い
(共感のポイント)

「どうしていいかわからない。怖い。」

【長所】逆境の中で大切なものを守ろうと努力し続けるひたむきさ

【短所】自分を大切にできない, 自尊心の低さ, 不安定さ

- ①回避型やアンビヴァレント型の人の支援の両方を意識すること
- ②不器用な努力, 歪んだ理解に基づく不安を否定せずに, 本人の思いや考えに共感的な理解を示すこと
(注意:やり方や感じ方を肯定するわけではない)

近年の“愛着障害”ブームの危険性

「不安定型の愛着関係」と「愛着障害」を区別することの有用性

“**この人**が大事だからこそ”
その関係性を守るために様々な
関係性上の制限を自分に課している人

“**誰も**信じられない”or“**誰でも**いい”
という心の閉ざし方をしている人
(※国際的にも極めて稀な重篤な症例)
(※スペクトラムとして理解することは有効だが...)

「不安定型の愛着関係」の子どもたち・大人たちについての研究や支援の知見は世界中で70年以上蓄積されており、安易な「愛着障害」という言葉の使用は、こうした支援者を支える圧倒的多数の情報資源に支援者が辿り着くことを阻むという理由で、極めて危険な傾向である。

【個人的なオススメ】

(医学的な単語としての「愛着障害」を調べたい場合を除いて)

「愛着障害」という単語ではなく、「アタッチメント」という単語で書籍や論文を検索してみてください！

※より詳しくは「回避型」・「アンビヴァレント型」・「無秩序型」,
「軽視型」・「とらわれ型」・「未解決型」などの言葉をお探しくささい

目次

1. 安心感を巡る人間関係を理解する
2. 愛着関係のパターンとその背景を捉える
3. 愛着関係を踏まえた理解と支援の模索



“安心感をめぐる動き”という視点での人間理解

子ども（/親）の“困った行動”や不思議な行動は、

安心感の輪をめぐる欲求や感情が、

- ・何らかの不安や特性によって上手に表現できない
- ・表現しているのに受け止めてもらえていない



自分自身に禁止した欲求や感情を相手が示すため

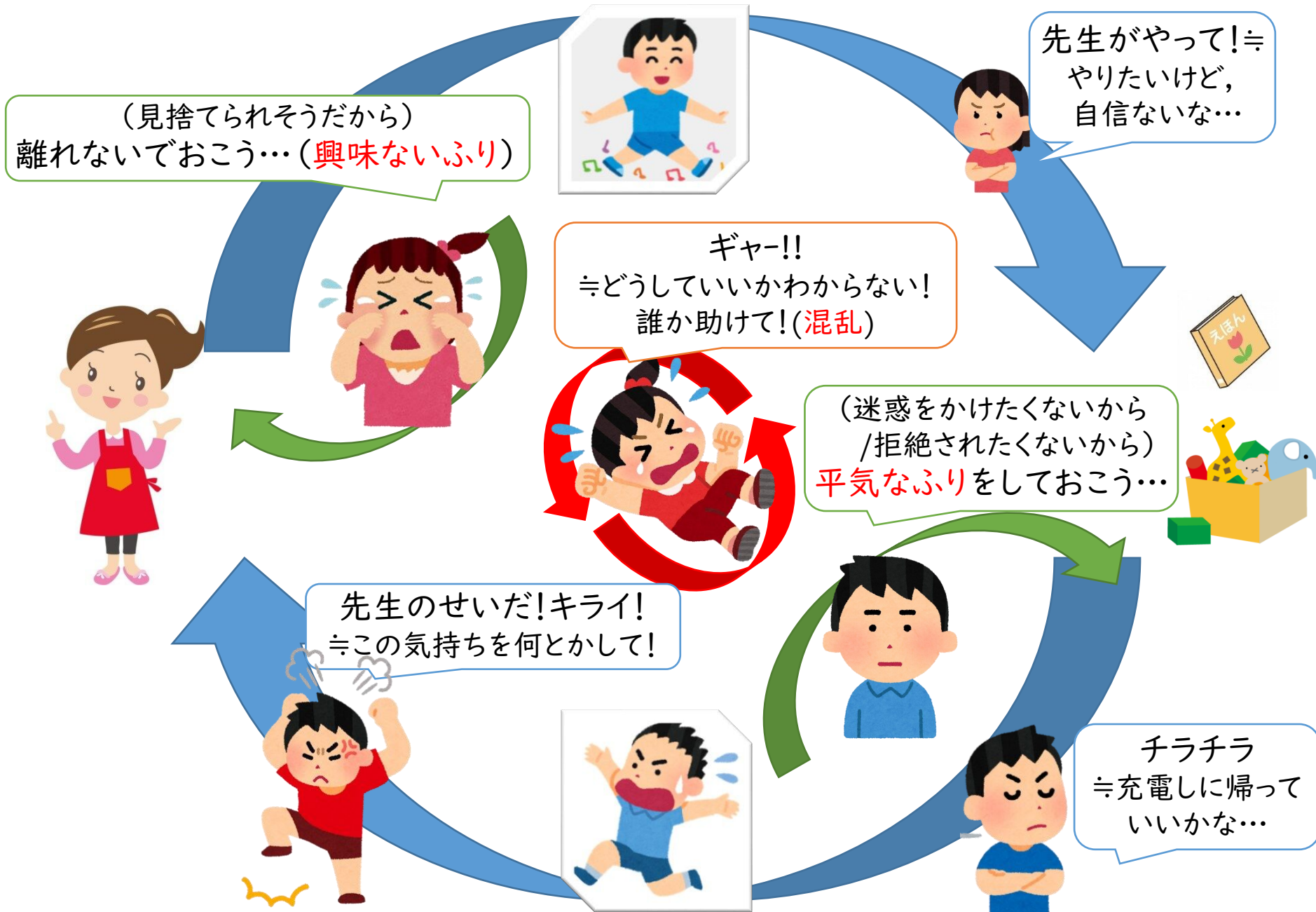
（もしくは親にとってはまだ受け入れがたい我が子の“障碍”を痛感するような姿を子どもが示すため）

- ・相手の姿がとても恐ろしいものを感じられて、
圧倒されてしまっている



ということが起こっているというサインかもしれない

読み取りにくいサイン・本当ではない信号の一例



“気になる親子”に寄り添うために

皆さんが日々接している“気になる親子”が、
実は親と子が互いに**困っている人**たちなのだとしたら…

ポイント① 表面的な言動に惑わされない

⇒その人たちの伝えたい“本当の信号”は何なのでしょう？

※推測は時に危険。私たちも、それぞれの色眼鏡をかけています。

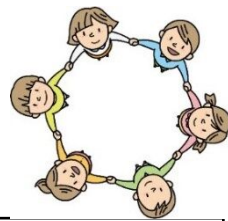
まずは状況から客観的に考えて、安心感の輪のどのあたりの動きなのかを意識してみましょう。

（また、発達特性による不器用な表現にも気を配りましょう）

ポイント② どの感情や欲求を抱くこと・出すことに怯えているのかに気づいてあげること

気になる（親）子が抱える**不安**を受け止め、“**本当の信号**”に皆さんが応えることが、その人たちの中にある「～すると～になってしまうはずだ」という不安に染まった色眼鏡を外すための勇気を生むかもしれません。





ワーク② 気になるあの人を捉え直そう ～愛着関係の視点から～

“気になっている”子ども/保護者を思い浮かべてください

(i) 様々な“事情”（「安心感の輪」を巡る得意・不得意）

を持ちながらも、もしかするとあれはこの人なりの動きだったのかもしれない…と思う行動は？

「もしかしたら……な色眼鏡ある中で、
本人としては……だったのかもしれない」

(ii) あなたがよかれと思って行っていた支援や声掛けは、相手の目にはどのように映っていたのでしょうか？

“相手の視点”に立てる支援者であるために（私見）

子どもとの関係性は、その子のことが大事だからこそ、私たち支援者の心を揺さぶり、“子どものために”と思っているにもかかわらず、気づけば“**相手（子ども/保護者/他の支援者）の視点**”に立つことができなくなりがちです。

相手の視点に立ち戻るためには、まずは私たち支援者自身が、自分の中にある（かもしれない）焦りや不安、自信のなさを認め、身近な他者に語り、**「安心感」を充電すること**からスタートしましょう。

その上で、相手の抱いている（かもしれない）愛着関係の“色眼鏡”（や発達特性上の“事情”）を想像し、時に尋ね、一緒に作戦を考えて挑戦したり（上半分の輪の動き）、一緒にしんどさを分かち合ったりすること（下半分の輪の動き）を、共に試行錯誤していってみてください。

オススメの参考文献・資料

- ・北川恵・工藤晋平(編著)(2017)アタッチメントに基づく評価と支援. 誠信書房
- ・藤本浩一・金網知征・榊原久直(2019)読んでわかる児童心理学. サイエンス社