

乳児期の子育てで 大切にしたいこと

梶山女学園大学
石橋尚子



自由の国

インディアン

父と母を二人

に、母の国を二人

の国を二人

（この国を二人）

十代前を二人

二十代前を二人

なると百万人を二人

自由の国

インディアン

二人

自由の国を二人

二人

あなたを二人

二人

二人

二人



- 乳児期は、赤ちゃんの心と体の基盤が育まれる大切な時期です。
- 特に、**愛着(安心と信頼)**を育む**親の応答的な関わり**が重要です。
- 泣いた時に抱っこして安心させたり、笑顔で語りかけることで、赤ちゃんは「自分は大切にされている」と感じます。
- この安心感が、自己肯定感や対人関係の力につながります。乳児期の発達と愛着形成についてお話します。



「愛着」とは何でしょうか？

愛着（アタッチメント attachment）とは、
子どもが特定の他者に対して持つ情愛的な絆のことです。

愛着の基本的要素は、
「守ってもらえるということに対する信頼感」です。

愛着は、基本的信頼感を育みます。

→ 他者への信頼

自分への信頼(自信)



● ジョン・ボウルビィ(1907~1990)

- ・イギリス出身の医学者、精神科医、精神分析家
- ・ケンブリッジ大学で心理学を学ぶ。
- ・愛着理論をはじめとする早期母子関係理論を提唱。
- ・1950年世界保健機関精神保健コンサルタントに
⇒ 施設入所児の成育状況を研究。

ボウルビィの愛着理論

- 世界保健機構(WHO)の要請を受け、欧米諸国の戦争孤児収容施設の調査に携わったボウルビィは、ホスピタリズム(hospitalism:施設病)の原因として、
- **母性的養育の剥奪(マターナル・デプリベーション maternal deprivation)**という概念を提唱し、母親的な人物(母親、母親代わりの人)から世話や養育を充分に施されないと、身体的・知的情緒的・社会的発達において、その悪影響を受け(例えば、歩行不能、知能指数の低下など)、その悪影響はその後の人生において長期的に続くものであると、世界に発信しました。
- これにより、世界各国の児童施設の環境改善が行われ、日本においても成果があげられましたが、高度成長期の日本では「**三歳児神話**」を産む原因の一つともなりました。ボウルビィは、「母親のような愛情で子どもに接して、**愛着を形成**しよう」と言っているのです。

愛着理論の誤解釈が生んだ三歳児神話

「三歳児神話」とは、3歳までは母親が子育てに専念すべきだという考え方

理由① 子どもの成長にとって3歳までがとても大切な時期だということ。

理由② 子育ての適性を持つ母親が、養育に専念しなければならないということ。

理由③ 母親が子育てに専念しないと子どもは寂しい思いをし、将来にわたって成長にゆがみをもたらすかもしれないという、脅し。

- ①は正しい。3歳までの発達が目覚ましい。何より、愛着が形成され、情緒が安定する。
- ②は正しくない。母親でなくても子育てはできる。必要なのは、母親のような細やかな愛情。
- ③も正しくない。将来にわたる精神の歪みについては、研究的に支持されていない。



※ 3歳児までの子育て(発達)の重要性には注目すべきであるが、その責任を全部母親に押し付ける、あるいは責任を取らせるということになってはならない。

愛着の形成過程



第1段階：出生～12週 …周囲の人みんなに興味を持つ

第2段階：12週～6ヶ月 …特定人物(母親等)に関心を示す

第3段階：6ヶ月～2・3歳 …特定人物(母親等)に対する愛着が強くなる

- 知っている人、そうでない人を区別するようになり、「**人見知り**」が始まります。
- 特定の愛着を持つ人物を「**安全基地**」とし、外界のいろいろな事物を探索し、不安があればすぐに安全基地である母親のところへ戻ってきます。

第4段階：3歳頃～ 特定人物(母親等)が近くにいなくても情緒的に安定できる

- 母元を離れて遊びに行って、戻ってくる。

それを繰り返しながら子どもは、徐々に愛着のある対象から**自立**していきます。

エリクソンの発達段階1：乳児期（0歳～1歳半）

「世界を信じられるか？」

基本的
信頼感

対

不信

- 人間の赤ちゃんは無力で、ひとりでは生きられません。泣いて助けを求め、母親をはじめとする周囲の人から世話をされることで育っていきます。
- 周囲から適切なケアを受けられれば、赤ちゃんの心の中に世界への**信頼感**が構築されます。「みんなは自分を助けてくれる」「大切にしてくれる」という気持ちです。
- そして、「**希望(をもつ)**」という力を得ることができます。
- しかし、泣いても誰が来てくれるわけでもなく、世話をしてもらえないとしたら？
- 赤ちゃんは世界に対する**不信感**を抱き、「誰も助けてくれない」と思うようになります。
- そのため、赤ちゃんに適切なケアが行なわれないと、その子の人生観が大きな悪影響を受けてしまうと考えられています。

愛着を育む具体的な親のかかわり方

① 一貫した応答（感受性の高い対応）

泣いたらすぐに抱っこする、授乳するなど、

子どものサインにすぐ気づき、適切に応じることが大切です。

子どもは「自分の要求は受け止められる」という安心感を得ます。



② スキンシップと身体的接触

抱っこ、頬ずり、手足をさするなどの身体的なふれあいは、

オキシトシン（愛着ホルモン）の分泌を促し、親子の結びつきを深めます。

おむつ替えや入浴などのケアの時間も、愛着形成のチャンスです。

④ 声かけと応答的な会話

たとえ言葉が通じなくても、赤ちゃんの発声や身ぶりに「うんうん」「そうだね」などと応じることで、相互作用が生まれます。

これは「感情の調律」と呼ばれ、情緒の安定につながります。

⑤ 日々のルーティンの安定

授乳、睡眠、遊びなどがある程度決まったパターンで行われることも、乳児に安心感を与えます。予測可能な環境は、信頼感の土台になります。

⑥ 親の心の安定も重要

親が過度なストレスを感じていると、赤ちゃんはそれを敏感に察知します。

親自身の休息やサポートの確保（他者に頼ることも）、健全な愛着形成を支えます。

愛着は「複数形成」できるもの

- 乳児は、生後半年以降になると**母親以外の特定の人物(親しい大人)**にも**愛着を形成**できるようになります。
- これを「**多重愛着 (multiple attachments)**」と呼びます。
- 重要なのは、「いつもそばにいてくれる」「自分に注意を向けてくれる」「安心を与えてくれる」存在であることです。
- 乳児との愛着を形成する方法は、母親との関係と同様に「**日常的で安定した関わり**」と「**子どものサインに敏感に応じる**こと」が基本です。
- **愛着の形成には「時間」と「くり返し」が必要**で数回の関わりだけでは深い愛着は築かれません。「いつもいてくれる」「わたしのことを見ている」と乳児が感じられるような、日々の積み重ねが何より重要です。

祖父母との愛着形成

方 法: 定期的に会い、安心できる場所や人として接する(お散歩、一緒に食べる、あやすなど)。
ポイント: 親の育児方針と連携し、穏やかで一貫性のある対応をする。

父親との愛着形成

方 法: 遊びや抱っこ、読み聞かせ、寝かしつけ、沐浴などの育児参加。
ポイント: 乳児の気分や反応に合わせ、無理強いせず関わること。

きょうだいとの愛着形成

方 法: 一緒に遊ぶ、歌を歌う、絵本を見る。
ポイント: 上の子が「お世話役」になりすぎないように配慮しつつ、ポジティブな関わりを応援する。



何より大事な「愛着:アタッチメント」



- 母親(母親代わりの養育者)と乳児は、育児・子育ての中で、お互いに喜びを与えたり与えられたり、お互いに影響しあいながら成長していきます。
- 乳児が、乳を吸う、しがみつく、泣く、微笑むなどの**愛着行動**をとおして、母親から**母性行動**(触れ合いや声掛け)を引き起こしていると考えられています。
- この相互作用によって**愛着**が生まれ、その機会が増えるとともに、関係はより親密になり、乳児にとって初めての人間関係が形成されていきます。
- また自らの発信が、母親の愛情のこもった適切な応答に結びついていくことは、乳児が**自分に対する信頼感**を獲得することにもつながっていきます。
- 子どもが**母親に対して信頼感**を持ち、**健全な「愛着」**を形成することは、その後の人格形成や対人関係の育成にとって、とても重要なことです。

乳児の愛着形成を育む「ふれあい遊び」

愛着形成にふれあい遊びが効果的な理由

- **スキンシップ**を通して「安心感」と「絆」を育むことができます。
- やりとり(反応)を通して「信頼関係」が生まれます。
- **繰り返えし**があることで、「この人は自分をわかってくれる」と感じることができます。



さあ!!
楽しい「ふれあい遊び」
をやってみましょう。

