

第二部門 〈子どもの育成に関する論文・実践記録またはエッセイ〉 佳作論文

「愛着を育てること」

児童精神科医からの提言

秋谷進

あき たに すすむ  
秋 谷 進 さん

[略歴]

年 齢 49歳  
住 所 神奈川県横浜市出身・在住  
略 歴 桐蔭学園高校卒業後、金沢医科大学医学部医学科、金沢医科大学病院  
研修医、国立小児病院小児神経科、獨協医科大学越谷病院小児科、三  
愛会総合病院小児科、児玉中央クリニック児童精神科をへて、現在は  
東京西徳洲会病院小児医療センター勤務。専門領域は小児救急学、小  
児神経科学、児童精神科学

[応募動機及びコメント]

この世に生まれて何者でもなかった私が、児童精神科医として子どもの心を学  
び、日々研鑽するうちに人に認められるようになりました。人として生きる上で自  
尊感情持って生きることが大事なことだと知り、その基盤には親から愛情を受け  
て育つことすなわち愛着形成が最も大事であると知りました。人として誇りを  
持って生きること。これについて私見を述べたいと考え応募しました。このたびは  
佳作という素晴らしい発表の場を与您にいただき心より御礼申し上げます。

## 〔概要〕

私は児童精神科医を生業としており、様々な子どもたちと普段から接している。今回はその中でも「愛着障害」を持った子どもたちについて述べたいと考えた。

全体の流れとしては五段落に分けている。

- 一、愛着の定義と基本
- 二、愛着障害によって起こりうること
- 三、愛着障害の子との接し方
- 四、愛着獲得の臨界期
- 五、実際に相談に来てくれる人たち

愛着とは何なのかという定義から始まり、愛着障害になるとどうなるのか、そして愛着障害を持つ子どもとどう接するべきなのかということを一〜三にまとめた。四からは、少し視点を変えている。これまでの愛着障害に関する見方に加え、臨界期があったのだが、最近の考えでは、それは無いのではないかという見方が出てきていることを述べている。この臨界期がないという状態は、医師としても大変希望が持てることであるし、患者にとっても大変希望が持てることである。

そして最後の五では、実際に私の元に相談をしに来てくれている子どもたちへの思いを述べた。私の元に来てくれるのであれば、私はどんなことがあっても子どもに寄り添いたいと思うし、愛着障害から抜け出せる子になってほしいと常に願っている。

昔からそうだったのかもしれないが、今の時代は「愛着障害」という名前を付けられている子どもが多い。この不安定な時代だからこそ、養育者となる者が、子どもにちゃんと愛情を注ぎ切れていないのが問題だ。子どもはいつだって、愛情を受け取る準備はできている。あとは養育者

が、大人が、子どもたちの心の声に耳を傾け、本気で愛情を注ぐだけで愛着障害を癒すことができる。

私は愛着障害で悩む子どもたちを一人でも救いたいと思い、今回筆を執った。

## 一、愛着の定義と基本

愛着とは、

「養育者との安心感・安全感を基盤とした心理的な結びつき」

と言われている。

妊娠中の母親には子どもを育てる力が組み込まれており、母親の中にいる胎児には育つ力が組み込まれている。どちらも遺伝子的な作りということだ。だがしかし、胎児（子ども）というのは、生まれただけでは育つ力のスイッチが入らないようにできているとも言われている。どういふことかという、人は生まれた時一人では何もできず、養育者（主に親）の手厚い世話を受け育っていくからだ。

お腹が空いた時やオムツが汚れた時、赤ちゃんは泣いて訴える。すると、親や養育者がミルクをくれたり、オムツを綺麗にしてくれたりするものだ。自分の欲求を訴えたら、満たされるということが繰り返されることにより、心理的な信頼関係や愛情、絆等が芽生え、愛着形成に至るというわけだ。

では、この愛着形成は、赤ちゃんが物心つくまで成長するその時まで、いっばい愛情をそそげばいいのか？ という、そういうわけではない。厳密に言うと2歳まで。とくに一歳までの間に、赤ちゃん本人が「守られている」という体験をできるか否かによって、その後の人生に大きく影響するのである。

そのため、出産まで時間がかかり胎児がづらい思いをした。妊娠中に旦那さんが浮気をして、妻が不安だった。子どもに愛情が湧かなかつたなどのことがあった場合は非常に危うい。どれも子どものせいではないのだが、子どもの愛着形成が確立できていない可能性があるからだ。しかし、それを悔いても責めても仕方がなく、そういう環境で育ったのであれば、それを踏まえて子育てをすればいいだけの話である。人間だれしも、過ぎた時間を取り戻すことはできない。変えられるのは、過去

ではなく未来だ。そのことを理解した上で、この先どうすればいいのかを考える必要がある。

母親は赤ちゃんを抱いたり、語りかけたり、母乳を与えたり、自然のスキンシップを行う。新生児も不思議な能力で母親に反応し、ここで初めて親子のふれあいが始まる。このふれあいにより、母親の「育てる力」と赤ちゃんの「育つ力」にスイッチが入る。母親が行動することで、母親と赤ちゃんの力にスイッチが入るため、ここで母親が行動を起こさなければ、双方のスイッチは入らないまま時間だけが過ぎていくことになる。ただ、女性は一〇か月間、胎児とともに過ごし、ようやく自分の中から出てきた赤ちゃんを見た時、赤ちゃんを抱きたいという気持ちになるように、遺伝的に組み込まれている。母親に大きなトラウマや致命的な問題がない限りは、そういう気持ちにならないということはないが、もしそうならしまった場合は、これも、その後どうすればいいのかを専門職の人に相談することをお勧めする。

以上の流れが、子どもの心が育つ基本である。子どもは産まれてから成長していく段階で、親や養育者を心の拠り所として成長していく。赤ちゃんの時から繰り返すお世話や、スキンシップの中で育った安心感や信頼感が、親や養育者を心の拠り所にしていく。これを心理学では「安全基地」と呼ぶ。

「安全基地」があることで、見知らぬ世界や環境にチャレンジして、成長していくための自立心や自尊心が育っていく。また、「安全基地」（親や養育者）があるという無意識の安心感は、心の安定や成長に繋がっていくのだ。人間だれしも、安全基地があれば、外に向かってチャレンジをして失敗したとしても、帰るところだけは残されているので、チャレンジしやすくなるということでもある。もし、安全基地がなければ、チャレンジをして失敗したら、今いる場所も失い、帰る場所もないので、空中浮遊状態になる。居場所がどこにもない状態で平気でいられるほど、

人間は強くはない。だから、安全基地が泣ければ、果敢にチャレンジをしようという気持ちが無くなり、自分自身への自信を作る行動もできなくなり、内にこもった考えをするようになってしまふのである。

さらに安全基地がなければ、一つの場所に執着してしまふこともある。だが、執着した場所で問題が起これば、無理やりにでも相手に合わせるか、自分の思い通りにしようとかやっ気になるかの状態になり、いびつな人間関係ができてしまふ危険性がある。

だから「安全基地」というのは、それほど大事だということだ。

## 二、愛着障害によって起こりうること

人は生まれてから白紙の部分が多い生物である。当然気質などは生まれ持ったものが大きい、それでも半分は環境によるものだと考えられているのだ。つまり、どう育てられたのか、どういう環境にいたのか、どういう人たちの中にいたのかも重要ということだ。

そしてここから重要なのだが、「愛着障害」という言葉も存在している。これは、なんらかの理由で、親や養育者と子どもの間で愛情が形成されずに、子どもの情緒面や対人関係に問題が現れてしまふことを意味する。つまり、愛着障害は、持って生まれた特性である発達障害ではないということだ。後天的なものといえる。

愛着形成がきちんとなされていると、不安などの激しい感情が起こった時に、自然と感情を収めることができる。さらに、母親を安全基地として探索行動を行うことで、自分を保つこともできる。それを繰り返しているうちに、一人で自己処理ができるようになり、いずれ、母親から自立していくことができる。こうして人は成長していくのだが、愛着形成がなされていないと、今書いたようなことができないため、その先の心の発達が困難となるわけだ。安全基地がいかに、人にとって重要かわかる部分だ。

医学的な愛着障害は、「反応性アタッチメント障害(反応性愛着障害)」と「脱抑制型対人交流愛着障害」の二つに分類される。前者は人に対して過度な警戒をしてしまうことを指し、後者は人に対して過度に馴れ馴れしい態度をとることを指す。

「反応性アタッチメント障害」の子どもに見られる大きな特徴は、他者を警戒しすぎてしまい、人を頼ることができない。表情がなく、笑顔が見られない、他の子どもとの交流がない等の特徴が挙げられる。自閉症スペクトラムの症状と似ているので、愛着障害なのかどうかの判断が難しい場合もある。

「脱抑制型対人交流愛着障害」の子どもは、反応性アタッチメント障害の子どもとは真逆の特徴を持っている。初対面の人であっても距離感が近く、べたべたして抱っこやおんぶをせがんだり、馴れ馴れしく場にそぐわない言動をしたりする。この特徴を持つ子どもは、ADHDとの区別が付きにくいことがある。

私のもとに、ある小学校四年生の子がやってきた。この子は愛着障害で受診しに来たのだ。この子は、いつも「先生く！」と屈託のない笑顔で診察室に入ってくる。だがその笑顔は、かまっってほしいというサインであった。

この子の母親は、この子の子育てを放棄したのだ。しかも子育てを放棄したのは、この子がまだ非常に幼い時だろう。

虐待を受けた子どもや、親や養育者との死別、最低限の世話はしてもらえがコミュニケーションやスキンシップが極端に少ない家庭などで育った子どもは、子ども家庭支援センター、もしくは児童相談所が行政と相談をし、児童養護施設で養育する場合がある。そう、このいつも笑顔のこの子も、そういったケースの一人だ。

ただこの子の場合、母親に育児放棄されても、一〇歳までは母親の

元を離れなかった。だが、離れることになった決定的な出来事は、この子が親の言うことを聞かなくなって、問題を起こしたからだ。言うことを聞かず、問題ばかり起こす子どもを育てられないと言って、母親が子どもを児童養護施設に入所させたと聞いている。

つまり、母親は自分が被害者だと思っている節があるということだ。どうして自分の言うことを聞かないのか、どうして問題を起すのか、その原因が自分にあるのではないか、ということを考えない。何もしなくても、子どもは勝手に育ち、勝手に自分の言うことを聞くものだと思っていたのかもしれない。何とも身勝手な話である。だが、こういう親は意外と多くいるため、この子のような子どもが出てきてしまうというわけだ。

児童養護施設に入所する子どもの年齢層は広い。一歳以上一八歳未満の幼児及び少年が対象である。退所後も自立できていない場合は、援助を行う。以前は「孤児院」と呼ばれていたが、現在は孤児の子どもは少なく、親はいるが養育不可能になったため預けられている場合が圧倒的に多い。中でも虐待のため、実の親から離れて生活をせざるを得なくなった児童の割合は、年々増加しているという。

その子は、「見捨てられたくない」「かまってほしい」という気持ちを精一杯出して、いつも過度にベタベタしてきた。カウンセラーに対しても、そういう態度をとる。本当に誰に対してもそういう行動を取るのだ。だから一見、誰に対しても甘えたな性格なのだろうと思われてしまう。しかし、私がよくその子の話を聞くと、単なる甘えたではないのがすぐ診断できた。

認めて欲しいから相手に合わせた嘘をつく。その嘘がバレたくないから、さらに嘘を重ねる。だけど、嘘というものは、どこかにほころびがあり、本当に頭のいい人が勘のいい人でないと、バレるものだ。だから、必死に隠しているのにバレてしまい、相手から距離を置かれてしまう。

嘘をついた相手が、大人であれば、そのことについてその子をきつく叱ったりもするのだが、いくらきつく叱ったところで変わらない。本人も辛いのだ。嘘をつきたくてついているわけではないのだから。だけどそれ以外に方法を知らなくて、何度も何度も嘘を重ねては叱られ、やがて家族や友達から孤立する。

「私は愛されているから大丈夫なんだ」

と思えないことが、どれほど心を苦しめるかわかるだろうか。前提が「私は愛されていない」となっている、その子にとって、「愛されること」が、どういふことなのかかわからないし、欲してしまうのは人として当然だと思う。だから、バカにされた仕返しに人の物や店の物をとっても、いくら注意されても認めないし、繰り返す。心に余裕がないのだ。この感覚は、実は愛着障害を持っていない人からすると、理解しがたい感情ともいえるため、お互いの気持ちは平行線になりやすい。

まず、その子は自分への評価が極端に低く、他人や社会との繋がりに不信を持っている。それは、少し話をしただけで、他人と社会に馴染めないという様子が見抜くことができた。自分を否定されるとキバを剥き、感情の起伏がコントロールできずに暴力暴言を繰り返してくるからだ。だから相手の言葉に振り回されやすい、とも言える。

生まれたときから、自分は親に守られていると言う安心感がなかったことから、自分も人も信じられない状態になっていた。ちよつとしたきっかけで、意識に深く刻み込んでいる自分不信、他人不信、社会不信、世界不信、孤独、絶望が顔を出す。心の奥では誰も信じていないのだから、自分が本当に困っても頼らないし、弱みを見せたくないから、表に出さない。だが、それは深層心理の中での話なので、表層面では、どうして誰も助けてくれないのか、どうして人は優しくしてくれないのかと、悩んでいる場合もある。自らがそれを拒否していることに気づいていないのだ。深層心理と表層意識に隔たりがあることに気づいていないから、

余計に自分で自分を苦しめ続けるという面もある。そして、欲しいものがあると盗む。気に入らないと殴るといった、短絡的な行動に出て、周りの人からより距離を置かれるようになってしまふのだ。

### 三、愛着障害の子との接し方

愛着障害の子も達にも、どのような接し方をしていいのか、ということも伝えたい。子ども達の心に寄り添い、ケアをしながら、同時に私は児童精神学のプロとして、子どもを連れてきた養育者（施設の職員であることが多い）にどのようにすればよいか話をする。子どもたちの心に寄り添うということはしていても、養育者に対して話す人は少ないのではないだろうか。愛着障害を軽減させるには、子どものケアだけでは成り立たないところがある。なぜなら、愛着障害は、愛情を注いでもらえなかったから起こることだからだ。愛情というのは、受け取り手の問題だけではなく、注ぎ手の問題も解決しなければいけない。だからこそ、私は養育者にも話をするようにしているのだ。

そう言ったことを意識した上で、常に考えていることがいくつもある。まず第一に、子どもの愛着障害をそのままにしておく、大人になってからも癒えないまま残り続ける。だから、そのことに気づいた時点で、きちんと愛着を形成したあげることが絶対に必要なということ。

愛着障害は、親が育児放棄をしたという特殊なケースだけに発生するのではない。ふとしたきっかけで、通常家庭であっても起こりうることを忘れてはいけない。子どもの心は、ちょっとしたことで傷つくし、大人の表面だけのウソには騙されることがないからだ。だが、子どもというのは大人よりも柔軟な心の持ち主だと、私は思っている。その柔軟さゆえに傷つきやすいという面もあるが、柔軟さゆえに回復することができるとも思っているからだ。子どもが何に対して傷を作り、そうやってしまったのか分かれば、その部分を解消し、「大丈夫だよ」と声をかけ、

心を癒してあげればよい。そうすれば、子どもはおのずと自分の力で、再び立ち上がれる強さを持っていると私は考えている。誰にでも形成・修復が可能。愛着障害とは、そういう障害なのだ。ただ、児童福祉施設入所児は、心の問題が非常に強固なので、取り除くのに時間がかかる。だが、時間がかかるだけで、できないわけではない。必ず改善するものだ。

問題を取り除く方法。それは、愛着形成をし直し、「安全基地」（心の拠り所）を作りだしていくことだ。愛着障害になったのは、母親や養育者の育児放棄が問題となっている。だが、だからと言って、その母親や養育者を改心させて、子どもに「安全基地」があるということを伝えればよいと言うのかというと、それは違う。なぜなら「安全基地」は、母親でなくてもよいからだ。ここに気づけば、自ずと、その子に接する医師、カウンセラー、児童養護施設職員、学校の教師の態度は変わるであろう。

子どもは、自分に自信が持てないために、そんな症状が出ている。だから自尊心や自信、存在価値を自分で認めてあげられるような環境を整えたり、自分の考え方を少しずつ修正できるように支援したりすることが求められている。子どもの愛着障害の改善には、特別に難しい技術は必要ではない。子どもとのスキンシップの時間を増やすように心がけたり、しっかりと目を合わせてコミュニケーションを取ったり、子どもへの声掛けを増やすようにするだけでだいぶ改善するのだ。

愛着の育成には、母親機能として、子どもの心身の安全を保証する「安全基地」が絶対必要であることは、既に述べた通りだ。子どもは外部でチャレンジして、成長していく。チャレンジを喜んでもらう、失敗しても成功しても受け入れてもらう、失敗や痛い目に遭えば癒しをもらう、それが「安全基地」なのである。

「安心基地」「探索基地」を意識して作っていくように、私は養育者（施

設の職員のことが多いが）に話をする。つまり、血のつながった親でなくとも、誰でもその子の「安全基地」（ネガティブな感情を感じた時、「大丈夫」と守ってくれる存在）になることができるし、「安心基地機能」（その人といると気持ちが落ち着く、癒されるといったポジティブな感情を生んでくれる存在）になれるということだ。

子どもに「探索基地機能」（安心・安全基地から離れても大丈夫と感じられる）もできれば、ほとんど改善したといっても過言ではないだろう。

#### 四、愛着獲得の臨界期

昔は乳幼児期に愛されているという気持ちを感じられなかった子は、一生愛着を獲得できないという考え方だった。だが今は、愛着獲得には臨界期はなく、大人になっても何歳になったとしても、愛着再形成の支援が可能と考えられている。つまり、愛着は適切な支援者が存在すればいつでも再形成できるということだ。大人の愛着障害でも「安全基地」の存在で状態が改善することがわかつているのだ。大人の場合は、安全基地が医者やカウンセラー、配偶者や友人であることが多い。

話を子どもに戻そう。子どもはいつか親から離れて自立する。これは、自己肯定感と自尊感情が十分にあった上で成立するものなのだ。その感情が育っていないのに、無理やり自立や分離を促すから、うまくいかないことが多い。

安全基地を形成できた、愛着障害がよくなったと思っていると、子どもが突然、そこに帰ってきたがらなくなる場合がある。追いかけて抱きしめようとしても逃げてしまう。養育者は、何が起きたのかが分からないため、混乱して悩むことがある。

「先生、この子は治ったのではないのですか？」

という言葉を、何度聞いたことか。答えは簡単なのに。つまり、相談者が「安全基地」と思っているところは、その子にとって、安心や安全

がない場所だという判断をしている、ということだ。愛着を形成するのに、「大好きだよ」と毎日抱きしめれば、すぐにできるというものではない。子どもがそれまでに感じた自分不信、他人不信、社会不信、孤独の重さは人によって違う。負の感情によってできた重い鎧を着た子どもには、時間をかけて愛着を形成してあげないといけないのだ。「大好きだよ」という言葉を投げかけることには意味がある。けれどそれだけで、簡単に心を開くほど、子どもは単純ではないということも覚えておく必要がある。

他人に危害を加えたり、何かを失敗したりすると、養育者が焦ってしまい、子どもの欠点や悪いところを直そうとして指摘してしまう。しかも養育者は、指摘することで、自分が善人のように感じている節がある。悪いところを見つけ、それを指摘し、改善させようとしているのだから、何が悪いのか？ という思考の持ち主が多い。しかし、こういった養育者の元にいる子どもは、自分はだめな人間だと思いきんてしまい、何もできなくなる。その結果、愛着障害を患ってしまう。

子どもが心から落ち着き、子どもが挫折をしても絶対的に愛して励ますことが、子どもにとって本当の安全基地なのだ、私は思う。愛着障害になる大きな原因は、親が「安全基地」にはなれず、根本的な愛が欠けたまま成長してしまったことにある。だから、誰かが安全基地になって、子どもを包むことが、この障害を改善する一番の方法なのだ。

甘えさせて、褒めて、子どもがいることを養育者が心から喜んでいることが大切なこと。そうすれば子どもは、自分が必要な人間とわかり、自尊感情や自己肯定感が育つ。その子に関わる医者、保育をしている人も同じだ。子どものよいところを見つけ、褒め、うんと甘えさせてあげるといいと思う。

人は人である限り、皆と一緒に生きていく様に出来ていて、人との関わりと反対の日々を送ると、自分も他人も破壊してしまう人が出来上



がってしまうのだ。

## 五、実際に相談に来てくれる人たち

先述の子どももそうだった。根気強く、これまで述べた働きかけをし、養護施設職員も私の指示を守った。その結果、その子は安定してきて、三ヶ月に一度の頻度で、私の診察にやってくるようになった。入ってくるときの顔も、ただ過度に甘えるという様子も消え、改善に向かっていった。

ところが、中学二年頃から「自分の存在意義」に悩み始めてしまい、また愛着障害になってしまった。そうになると、心が不安定になるため、カウンセリングの回数も増やし、一ヶ月に一度の頻度に変えた。

養護施設は一応一八才になると退所することが決められている。だが、施設を出るとまた安全基地をなくすため、自信をなくし、病院に苦しい顔でやってくる子が後を絶たない。

青年期になると、大人が大人の安全基地になるので、恋愛や友情の要素も絡んでくるから、より複雑になるものだ。

それでも私は、病院に顔を見せに来ってくれる子は、何とかしたいという意識が高い子なので、必ず改善すると思っている。私自身も、そういう子達の心の支えになりたいと、いつも思っている。

「愛着アプローチ」で、人は変わることができる！ 私は、心からそれを信じている。