

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、こんにちは。最近、知り合いから「カヌレ」というフランスの洋菓子を頂きました。外側は黒目の焼き色が付いていて、内側は黄色のスポンジです。要冷蔵となっていたので冷蔵庫に入れ、取り出して食べたら、固くてばさばさしていました。フランスのお菓子ってこんな感じなのかなと思っていたのですが、娘に説明書があるよと指摘され、電子レンジで600w40秒温めるようにとのことでした。もう一度温めて食べてみたら、なんとまったくの別物に変身！しっとり柔らかで舌が青天の霹靂と叫んでました！危うく人生の楽しみを1つ失うところでした。説明書の存在を教えてくれた娘に感謝です。

今回は

## 愛着

について考えます。

愛情 関心 前向きな注目

愛着を作る3つの要素

詳しくは子育て通信134号を見てくださいね。

### 愛着 = 人と人の絆

子どもが求めるだけ愛情・関心・サポートを与えることで、親子の安定した愛着が育まれる。

安心感 & 信頼感

「自分は愛され、認められている」という感覚

「親身になって必ず助けてもらえる」という感覚

チャレンジ・冒険する勇氣

他人を信じ、安定した人間関係を築く基礎

### 「子どもがスクスク育つ」

### うまく愛着が育たないと...

発育の遅れ

不安が強く自信がない

ストレスに弱い

人と親しくなるのが怖い

失敗が怖い

攻撃的

なんてことも...

愛着の問題は戦争孤児や被虐待児で見られることが報告されていましたが、今は普通に育った子どもの1/3が不安定な愛着状態だと言う学者もいます。

【原因はいろいろありますが・・・】

- ① 成長する過程でダメ出し、他人との比較、否定的な言葉を浴びせられる。(前向きな注目の不足)
- ② 子どもに無関心または親が行動や進路を管理し、無理強いする。(関心不足・善意のネグレクト)

【他人との関係性への影響は・・・】

- ・ 人との関わりを避け、殻に閉じこもる。
- ・ 見捨てられないように人の顔色を見て行動する。
- ・ 傷つきやすく、攻撃的、批判的になる。 etc.

そうすると、学校や社会で健全な人間関係を築いていくのが難しくなります。自分の能力を発揮して活躍すること、パートナーと温かな家庭を築くこともできなくなります。

子どもの未来のために、よい愛着(親子関係)をつくるのが何より重要です。子どもを不安定な愛着から救うためにはどうしたらよいのでしょうか？今からでも間に合うでしょうか？

次回は、愛着を育む、作り直す方法を考えたいと思います。

大丈夫！愛着は作り直せます。