

マッセ・市民セミナー  
(NPO法人ちやいどネット大阪共催)

「人格の土台をつくる『アタッチメント』の育ち」

開催日：平成28年7月1日（金）

会 場：豊中市立豊中人権まちづくりセンター ホール



## ちゃいるどネット大阪・マッセOSAKAコラボ研修（北摂ブロック） 「人格の土台をつくる『アタッチメント』の育ち」

遠藤 利彦 氏  
（東京大学大学院教授）

### 1. はじめに

スヌーピーが登場する『PEANUTS』という漫画があります。スヌーピーと一緒に登場するライナスという少年は、いつも毛布を持ち歩いています。子どもによっては毛布ではなく、タオルやシーツの切れ端、お母さんのスカート、あるいは柔らかいぬいぐるみなどを、ぼろぼろに擦り切れて、真っ黒になって異臭を発するほどになっても、なかなか離そうとしない子もいます。

日本はこういうものを持つ子は少数派で、3～4割ぐらいが経験するといわれていますが、欧米では7～8割が経験するとてもポピュラーな現象です。ですから、欧米では持っているのが普通で、持っていないと心配されます。日本には持っている子が少数派ということで、持っている親の愛情不足を心配されたりもしました。文化が違っていると、子どもたちの発達も随分異なる面があり、私はそれはなぜかということに関心を持つようになりました。

そして、一人ひとりのお子さんには、こういうものを持ったり持たなかったりすることもそうですが、性格の違い、好き嫌いの違いなど、いろいろな個性があります。その個性が生み出される要因は、恐らく子どもが持って生まれた遺伝的要因、一般的にはもともと持っている気質や、一人ひとりが育った環境、特に親子関係や家族関係が関係しているのだらうと思ひ、調べてみたいと思ひました。基本的にはどんな育てられ方をすると、どんな子どもになるのかということに関心を持って、これまで研究してきました。

私は現在、発達心理学や感情心理学を専門としています。私が所属している東京大学教育学研究科に昨年7月、発達保育実践政策学センター（通称：Cedep）が設立されました。子どもの発達に関する基礎研究やそこで分かってきたことを現場の保育実践に生かし、さらには実践だけでなく、保育に関わるいろいろな政策に反映させていくための研究をする機関が今まで日本になかっ

たので、まずは東大に作ろうということで始動しました。発達保育やCedepというキーワードで検索すると、最初にヒットすると思います。関心のある方はホームページをご覧ください。いろいろな情報を発信していこうと思っています。

今日参加の先生方の中にもお答えくださった方がいらっしゃるかもしれませんが、全国いろいろな形態の保育園、子ども園、幼稚園、認可・無認可のいろいろなところにアンケートを送り、一つの園につき園長、主任、担任の3人の先生方に回答のご協力を頂きました。その結果、2～3万人の先生方のアンケートを集めることができました。それを分析して、かなり面白いことがいろいろと分かってきています。

## 2. 生涯発達における乳幼児期の布置

乳幼児期は、産声を上げてから命が尽きるまでの生涯の幸せにおいて、どれだけ重要な位置付けを持っているのかという話をしたいと思います。昔から、赤ちゃんの頃、幼児の頃の体験は大切だと言われてきました。最近は実際にいろいろな研究が進み、いろいろなデータが集められて、今まで考えられていた以上に、乳幼児期における家庭内外での経験が大人になってからの幸せにかなり深く関連していることが分かってきています。

あまり聞き慣れない言葉ですが、「縦断研究」という言葉があります。縦断研究とは、0歳のときにこんな環境で育っていて、こんな特徴を示していた子どもが、5歳になったらどうか、10歳になったらどうか、20歳になったらどうか、30歳になったらどうなっているか、ずっと追いかけていく研究です。追いかけていけば、小さい頃にこんな体験をしていた人、こんな育てられ方をしていた人たちが、こんな大人になっているということが現実に分かってきます。

その中で、乳幼児期の家庭における親子関係、あるいは保育所における保育士との関係が、こんなところに影響してきているということが明らかになってきています。残念ながら、日本には長期の縦断研究はまだありませんが、世界全体を見渡すと結構な数が行われています。実際アメリカやイギリスでは保育に特別な関心を寄せて、保育の質が子どもの発達に影響していることを明らかにする研究が現在も進行中です。そこでもいろいろなことが分かってきていま



す。

いろいろな性質のいろいろな目的を持った縦断研究がありますが、今日はそのうちの二つについてお話しします。一つは、剥奪の研究です。普通なら経験できて当たり前のことが奪われ、経験できなくなると、どんなダメージが生じるのか。そのダメージは大人になっても続く深刻なものなのかという研究です。もう一つは、介入の研究です。介入とは、逆に普通なら経験できない特別なことを子どもたちにしてあげると、どういう効果が現れるのか。さらにその効果はどれくらい長く続くのかという研究です。

### （１）剥奪研究

2014年に『Romania's Abandoned Children（ルーマニアの捨てられた子どもたち）』というショッキングなタイトルの本が出版されました。翻訳はまだ出ていません。ネルソン、フォックス、ジーナという世界的に知られる脳科学者や精神医学者、発達心理学者がBEIP（Bucharest Early Intervention Project）というチームを作って調査し、その中間的成果をまとめた本です。

捨てられた子どもたちは当然、施設で生活することになります。所狭しと小さいベッドが並んでいて、その上に赤ちゃんたちが生活している状況です。恐らく施設環境が十分に良好なものであれば、子どもたちの発達に遅れやゆがみが生じることはそんなにはないと思います。ただ、こうして本が書かれてしまうということは、施設環境に何か問題があることが容易に想像されます。

BEIPは2000年以降の研究です。ルーマニアでは1989年のクリスマスの日にルーマニア革命が起きました。ルーマニア革命前の政権は、チャウシェスク政権でした。チャウシェスク大統領夫妻とその側近たちが国の富みを自分たちに集める一方、国民はとても貧しい状況にありました。いわゆる独裁国家です。ただ、当時の日本人は、ルーマニアはコマネチというすごい体操選手がいるという印象でしか捉えていなかったかもしれません。実はそういう華々しいスポーツの強さの影で、国民は貧困にあえいでいたのです。

貧困なのに、人口増加政策という非常に矛盾した政策をとっていました。子どもをたくさん作ったら表彰し、離婚も中絶も禁じて、結果的に子どもがたくさん生まれるのですが、依然として貧しいのです。子どもが大きくなるにつれて、子どもたちに食べさせるものがなくなります。ということは、子どもをそ

のまま家に置いておくと確実に餓死してしまいます。それなら、施設で育てもらった方が子どもたちはまだ命をつないでいけるかもしれないということで、親たちは泣く泣く子どもを捨てる事例がかなり頻繁に生じました。

ただ、ルーマニア革命を境に、そういった施設で育った子どもたちが世界の目に触れることになります。当時は国が貧しいこともあって、施設の環境条件そのものが非常に劣悪でした。要するに栄養を摂ることができないのです。赤ちゃんにあげるミルクがないので、安易に大人の血液を子どもに注射してしまいます。赤ちゃんに大人の血液を注射すると、適合反応など危ないことがいろいろとあるかもしれません。大人は大丈夫でも、大人の体内にはいろいろな菌があるので、あっという間に赤ちゃんに感染します。実際に一番深刻だったのがエイズでした。

そういうことが全世界の人に知られることになりました。これはまずいということで、アメリカ、イギリス、カナダなどいろいろな国の心ある人たちが、そういったところで育った乳幼児を里子・養子として引き取ったことがありました。そこで引き取られた子どもたちは、現在20代後半になっています。その子たちを対象にした縦断研究は今も続いています。

しかし、BEIPが研究対象としたのは、その当時の子どもではなく、革命が終わって随分経ってからの施設で生活した子どもたちです。革命が起きて政府が変わったのだから、施設環境も良くなったに違いないし、実際良くなっています。例えば子どもたちが飲食したい、寒いときに温まりたいと思うのは、生きていく上で一番必要な生理的欲求です。それを満たすには十分な条件がそろっています。遊びたいと思えば、おもちゃもそこそこあります。読もうと思えば絵本もあります。そういう意味で環境はそれなりに整備されています。

しかし、それでもこの本が書かれてしまうのは、いまだに何か足りないからだと思います。足りないのは人的環境です。20人の赤ちゃんに対して、何人の大人がケアしてくれるかということ、日本の乳児保育は一般的には3対1が標準とされているので、6～7人です。それでも少ないのではないかという議論もあります。

ルーマニアは、20人の赤ちゃんに対して1人の大人です。しかもこれが24時間体制でずっと続きます。すると、赤ちゃんは当然怖がったり、不安がったりします。そのたびに声を上げて泣きます。でも、たった1人の大人では放って



おかれます。誰にもくっつけず、怖くて不安でも、誰からも慰められたり癒されたりしないわけです。結局この子たちは、とても深刻なことに、アタッチメントを剥奪されたのです。アタッチメントは、今日の演題はもともと「愛着」としていたのですが、あえてアタッチメントに変えたのは、愛着は本来、アタッチする（くっつく）ことだからです。

怖くて不安なとき、誰かにくっつく機会が奪われてしまうと、子どもの発達に非常に大きなダメージを与えます。そのことを当研究は非常に強く訴えています。この研究は、施設にいるとどのようにダメージを受けるかということだけではなくて、そういう子どもたちの発達を何とか良くしていきたいという気持ちをもって行われています。

例えば途中で、心ある人に里親になってもらって、里子としてこういった子どもたちを引き受けてもらう活動もしています。里子として引き取られると、当然環境が大きく改善します。家庭的な環境の中で育つことができるわけです。そうすると、発達的にとても追いつくものもあります。例えば体の発達が劇的に良くなり、身長がぐんと伸びます。心の発達の側面では、それまであまりしゃべらなかった子どもたちがあつという間におしゃべりになります。コミュニケーション能力も結構伸びます。

ただ、そういう環境の変化があっても、ダメージとして残るものがあることが分かってきています。仮に2～3年、その施設にただけで、里親の下に引き取られて、環境が大きくいい方向に変わった一方、人生の出発点におけるちょっとしたつまずきが後を引いてしまうという発達の側面があります。それは、自己と社会性の側面です。自己に相当する力としては、自尊心や自制心があるかもしれませんが。社会性は、基本的に人との関係を作る力、人との関係を維持する力です。あるいは集団にうまく溶け込んで、楽しく幸せに暮らしている力が社会性といわれるものです。

自己と社会性の一番根本にあるのは、自分は愛してもらえる、自分が好きだ、人は信じていいという感覚です。それが自己と社会性の根本部分です。そういうところにとっても深い傷やダメージを負ってしまい、その後もなかなか変わらないことが分かってきました。

先ほど1989年のルーマニア革命後、世界の人たちに引き取られていった子どもがいる話をしました。その子どもたちに関する研究もあります。心ある人た



ち、経済的にも安定している人たち、子どもに対して専門的なスキルや知識を持った人たちがその子たちを引き取って、育て直しました。しかし、その子たちが20代後半になって、完璧に普通の人たちと同じようになったわけではなく、少なくとも見積もって3割ぐらいの人には独特な人間関係の持ち方が残っているといわれています。

その人間関係の持ち方は、一見とても人懐こくて、とても社交的なものです。いいことのように思えますが、誰かれ構わず社交的というのはどうでしょうか。何かおいしいものをくれそうな人がいるから近づいて行って、おいしいものをくれればもうこの人は要らないというようなくつつき方をします。専門的には「無差別的社交性」ともいいます。差別なく、誰かれ構わずくつつくのです。

何のためにくつつくかという、何かをしてもらう目的を達成するために、手段としてくつつくのです。だから、逆に言うと、特定の人との間で信頼に満ちた関係を築けません。あくまで他の人は道具であり、自分の気持ち、欲求、利益を満たすために、人に近づいて一時的に関係をつくるだけです。特定の人との関係は一向に深まっていきません。もっと言うと、信じ合ったり、愛し合ったりする関係を築けないのです。

これは自己と社会性の問題になります。先生方は、いろいろな子どもたちから1日に何百回もアタッチメントを向けられると思います。そのたびに、当たり前のように、子どもたちに応えてあげています。でも、その当たり前のことが経験できなくなると、素朴に人を信じ、自分のことを愛し、自分のことを愛してもらえる確信を持つという、われわれの人生において一番大切なことが成り立たなくなってしまうことが研究から明らかになっています。

## (2) 介入研究

次に、介入研究の話をしたと思います。2013年に『Giving kids a fair chance』という本が出版されました。「子どもたちに公平な教育の機会を与えること」という意味です。どんなに恵まれない家庭で生まれた子どもに対しても、公平な教育の機会をきちんと与えていけば、子どもたちはしっかり育つというメッセージが込められています。

翻訳が出ているのですが、随分違った内容になっていて、『幼児教育の経済学』という元のタイトルとは似ても似つかないものになっています。著者のヘック





マンが経済学者なので、こういうタイトルになっているのだと思います。経済学と子どもの発達はあまり結びつかないと感じる方もいるかもしれませんが。この方の専門は労働経済学ですが、教育経済学と言い換えてもいいと思います。

教育経済学とは、どの時期の子どもに対して、その教育にどれくらいの資金を使うことが効果的か、子どもの教育に資金を使うのであれば、どの時期にお金を使うのが効果的かを研究する学問です。それこそとても膨大なデータに基づいて、結果を導き出しています。そういう功績が認められて2000年にノーベル経済学賞を受賞しました。世界的に有名な学者です。ヘックマンの結論はとても分かりやすく、子どもの教育に資金を使うのなら、圧倒的に就学前の乳幼児期が効果的というものです。

ヘックマンが模式化した人的資本投資の収益率に関するグラフが、いろいろな論文や本に引用されています。Pre-schoolは就学前、Post-schoolは学校卒業後で、卒業後も何か資格を取るために通信教育を受けるなどして資金を使うことがあります。グラフには真っすぐな線が引かれており、その線は仮に、どの時期の子どもも1人当たり年100万円ずつ教育に資金を使ったことを意味すると考えてください。その100万円がどれくらいの効果になってリターンされたかを、お金に換算して見てみると、右肩下がりの曲線になります。

直線と曲線が交わっているところがプラスマイナス0です。プラスマイナス0ということは、ここから左側が黒字で、右側は残念ながら赤字です。この計算では、就学前に100万円を使えば115万～117万円になってバックされるので、15～17%の黒字還元です。しかし、投資の始まりが遅くなればなるほど、100万円では到底足りず、さらに莫大な資金を費やさないと同じ効果は得られません。であれば、資金を使うなら就学前だとヘックマンは強く主張するわけです。

この場合の投資とは、それぞれの家庭が子どもの教育や子育てにお金をどれくらい使うかということだけでなく、国が子どもの保育・幼児教育に公的資金を投入した分を含んでいます。ヘックマンの主張は説得力をかなり持っているので、世界のかなり多くの先進国がそれまでどちらかという教育のウエイトを小中高校という就学後に置いていたのを、ヘックマンの主張を受けて、就学前の乳幼児期にそのウエイトを移し換えている国が結構出てきています。

日本も遅ればせながら、「子ども・子育て支援新制度」が昨年でき、少しずつ動き始めています。残念ながら日本は世界の先進国の中で、後ろから数えた





方がいぐらい就学前の子どもにお金を使わない国で、特に公的資金の投入が非常に少ないことで知られています。そこをきちんと直していかなければなりません。保育士の待遇改善なども含めた公的資金ということになります。そういうところを充実させていくことが本来とても大切ですが、日本は世界の動きからすると、まだ立ち遅れているといわれています。

ハックマンはいろいろなデータに基づいて、結論を導き出しています。そのデータの一つに、介入研究があります。普通なら経験できない特別なことを子どもたちにしてあげたら、どれだけの効果が見られるかというものです。その代表的なものが「ペリー就学前計画」です。アメリカ・ミシガン州のペリー郡にあるペリー小学校附属幼稚園が舞台になっています。

ペリー郡は、アフリカ系アメリカ人の貧困家庭が多い地域です。つまり、黒人の貧困層の家庭がたくさんあるのです。貧困層の子どもたちなので、義務教育で小学校に入る前に、幼稚園や保育園に行く経済的余裕が全くありません。だから、小学校で初めていろいろな勉強を教わることになります。もちろん学校の先生は一生懸命勉強を教えますが、効果が全く上がりません。

そういう中で、子どもたちが学校に入る前に何かしてあげられることはないかと考えました。そこで、附属幼稚園に3歳から2年間通わせることにしました。ただ、これは研究ですので、通わせることの効果を見なければなりません。かわいそうなのですが、同じ貧困層の子どもの中で、幼稚園に通わせない子のグループも設けておきました。そして、通わせた子のグループと、通わせなかった子のグループを比較し続けました。1960年代初頭に始められた研究です。その子たちは昨年、50歳になっていて、データが集められています。そのうち結果が公表されると思います。40歳までの結果は既に公表されています。

いろいろな比較が行われています。40歳の段階で、月に2000ドル以上稼いでいる人の比率を比較すると、幼稚園に通った人たちの比率の方が圧倒的に高いです。あるいは、自分の家を持っている人の比率も、幼稚園に通った人たちの方が高いです。さらに、警察のお世話になった人の比率は、幼稚園に通った人たちの方が低いです。

ということは、3歳から2年間、幼稚園に通わせてもらった・もらわなかったということが、40歳になったときの経済的安定や、罪を犯さないなどの健全な住民生活、あるいは自分の生活に満足感を持つという点で確かな差をもたら





しています。3歳から2年間幼稚園に通ったことが30年以上の時を経て、まだ影響し続けているのです。

通わせてもらったことが効果的だったのは、きっと幼稚園でいろいろなことを覚えて、習い事をさせてもらって、その子どもたちの頭が良くなったからではないか。頭が良くなって、大人になってからもしっかり仕事をして、家庭も持てているということではないかと考えられます。

しかし、そうとはいえません。知能指数（IQ）は、いわゆる頭の良さを示す代表的数値です。3歳から幼稚園に通った子どもたちのIQは、通っている間はぐんと伸びますが、残念ながら8歳ぐらいになると、通っていない子どもたちと差がなくなってしまいます。しかし、40歳のときには生活の質、経済的安定、健全な住民生活、いわゆる幸福に差があるのです。ということは、差をもたらしているのは頭の良さではないらしいとヘックマンは考えました。IQに代表される頭の良さなどは認知的能力といわれますが、幼稚園に通ったことの効果が生じる要因は、認知的能力以上に非認知的能力にあるのではないかと考えたのです。

非認知的能力は、最近の幼児教育や保育領域で流行り言葉になってきています。文部科学省は盛んに非認知的能力の発達と教育を押し進めようとしています。これは全世界的な流れです。英語ではNon-cognitive skillsといいます。いろいろな国が子どもたちに非認知的能力を早くから身につけさせようと考えています。頭の良さ以外に、心の力を子どもたちにもたらすことが大切なのです。そして、「ペリー就学前計画」で幼稚園に通わせてもらった子どもたちは、幼稚園に通う中で非認知的能力を身につけることができたヘックマンは非常に強く主張しています。

先ほどアタッチメントが剥奪されるとダメージが非常に著しく及ぶと言いましたが、非認知的能力とは具体的には自己と社会性の力です。幼稚園に通うことができた子どもたちは、自己と社会性を幼稚園に通う中で身につけたのです。そのことが30年以上の時を隔ててもなお生きています。それがその人たちの幸せに深く関わっているのです。

なぜこの子どもたちは、非認知的能力、自己と社会性の力を身につけることができたのでしょうか。一般の子どものIQの平均値は100前後ですが、この二つのグループの3歳におけるIQの平均値は80、79ととても低いです。この子

私たちは特に何らかの障がいを持って生まれてきたわけではありません。にもかかわらず、これだけIQが低いのは、家庭でまともなしつけや教育を受けていないのです。

ただ貧困というわけではなくて、基本的には子どもの父親が早くにどこかに行ってしまうと、母親一人で子どもを育てているシングルマザーの場合が多いのです。その母親はティーンエージャーがとても多いです。子どもが欲しくて生み育てているというよりは、妊娠してしまったという感じです。だから、もともと子どもを育てる意欲がなく、子どもを育てるための知識やスキルがありません。母親自身がまだ子どものような存在なのですが、周りに助けてくれる人もいません。そういう状況の中で、ネグレクトまでは行かないまでも、子どもたちは泣いても放っておかれる状況が非常に多くあったことが想定されます。家庭内でのアタッチメントが十分に成り立っていない子どもが多いのです。

その子たちが幼稚園に行くと、幼稚園の先生が温かい感情をもって子どもに接してくれます。ぎゃあと声を上げれば、普通に抱っこして慰めて、守ってあげます。元気を与えて、また遊びに出してあげる当たり前のことができる大人が幼稚園には確実にいます。ということは、この子たちは、家庭では経験できないアタッチメントを、家庭外のちゃんとした大人との間で経験することができたのです。3歳から2年間だけであっても、それを経験できたことがこの子どもたちの自己と社会性の発達を結果的に支えることになりました。そしてそのことが、30年以上の時を経て、40歳時点の幸せにつながっていると考えられます。この研究は、乳幼児期はとても大切だということを物語っています。

ただ、今の話は、いわゆる早期教育のような特別な働きかけを子どもたちに必要であることを意味しているわけではありません。大人からすると、怖いときや不安なとき、泣いたときに、当たり前のようにちゃんとくっついて守ってあげることです。ただそれだけの経験がしっかり成り立っているかどうか、子どもの発達においてとりわけ大切です。世界中でこの乳幼児期が見直されています。

ハックマンの主張は、小中高校における教育に意味がないことを言っているわけではありません。小中高校の教育がちゃんと効果を上げるためには、まず土台がしっかりしていないと駄目だということです。人生のスタート地点である乳幼児期で、しっかりと土台づくりができていれば、その土台の上に小中高



校の教育が積み上がっていきます。しかし、土台がぐらついているところに、いきなり小学校から重たい教育を載せられ、中学校でさらに重たい教育を載せられると、あっという間に倒れてしまいます。だから、国は土台づくりにしっかりと予算を使って、支えていかなければならないと言っているのです。

さらに、土台の中での非認知的能力という土台が重要です。幼児期の段階で、算数でここまでできた、こんな言葉が言えるというような頭の良さがしっかり備わっていることよりも、素朴に人を信じられたり、自分のことを愛せたり、時々「ぐっ」と我慢する力、こらえる力が身につけていたりすることが大切なのです。

### (3) マシュマロ・テスト

そういう土台が身につけていると、その子たちはゆくゆく、いろいろな側面でとても幸せになっていきます。非認知的能力を乳幼児期にきちんと身につけておくと、それを土台にして小中高校で認知的能力を身につける部分にもつながっていくといわれています。

非認知に関わる別の研究で、ウォルター・ミシェルさんが昔に行った研究があります。通称「マシュマロ・テスト」といわれ、研究に参加した人たちがその後どんな大人になっていったかという追跡研究が行われています。皿の上にマシュマロ1個を載せ、子どもたちに「マシュマロをあげる」と言います。「食べてもいいけれども、私は15分ぐらい部屋から出ていくから、もし私が戻ってくるまで待っていられたら、マシュマロを1個追加して2個あげるよ」と言って部屋を出ます。その間、子どもたちの様子を隠しカメラで撮っています。

最初は幼稚園の4歳児を対象に調べました。子どもたちは涙ぐましい葛藤にさらされ、「食べたいけど2個もらった方が得だな」と考えるわけです。だから、何とか我慢しようと、自分の目を手のひらでふさいでみたり、床に顔を突っ伏してできるだけマシュマロを見ないようにしたり、いろいろな努力をします。でも、4歳児にとって15分は相当長い時間です。結局、我慢できずに食べてしまう子が多く、3人に2人ぐらいが食べてしまいました。

当初はそこで研究は終わりだったのですが、ミシェルさんは自分の子どもを育てているうちに、もしかしたらその後の人生のいろいろなことを意外と予測するものかもしれないと感じました。そこで、この研究に参加した人たちがそ

の後どうなったかを見てみました。我慢できた人、要するに「ぐっ」と自分をコントロールできた人はその後、結果的に勉強もできるようになりました。それと、30歳を超えてちゃんと仕事をして、成功を取めている確率が高いことが分かってきています。ミシェルさんは、幼児期の段階で高いIQを持っていることよりも、この段階で自制心が育っていることが、結果的にその後の人の幸せに深く関わっているという結論に至っています。

自分が頑張ったかいがあって、勉強がよくできて、仕事がうまくいくと考えやすいのですが、それだけではありません。最近、自制心は、社会性や人との信頼にもすごく重要な意味を持っています。本当はとにかく自分の利益が欲しいけれども、ぐっとこらえて他の人のことを優先するということです。

例えば「異時点間の選択のジレンマ」というものがあります。今を取るか、ちょっと先のもっと大きい幸福を取るかというジレンマです。例えば、とにかくブランコに乗りたいたのだけれども、ブランコは1台しかありません。みんな乗りたがっていて、列を作って順番を並んでいます。でも、自分は乗りたいたから、仲間をけちらして列を乱し、強引に自分が乗ってしまいました。そういうこともあるかもしれません。でも、それが度重なると、「○○ちゃん、いつもズルばかりするんだもん」というふうに、小さい子どもの段階でそういう評判が固まってしまうことがあるかもしれません。

自分の利益と他者の利益をきちんと考慮に入れて、いつも自分の利益ばかりを中心に動いていくと、結局は人からの信用を失ってしまい、それは将来の影になります。今はいいかもしれませんが、ゆくゆくは人の幸せは他の人との関係に支えられて存在するのです。でも、人との関係がうまくいかなければ、結果的に損するのはその人です。そういう意味で自制心は、自分が頑張って目標を達成するところにも影響を及ぼす一方で、人との信頼関係を長期的に作り上げ、維持していく上でとても大切なのです。そういうことも別の人の研究などから見えています。

乳幼児期のアタッチメントはあって当たり前の経験なのですが、それが結果的に将来にわたる幸せにかなり深く関係している可能性があります。

### 3. アタッチメントと安全感の輪

このアタッチメントがどのように自己と社会性の発達を支えるのでしょうか



か。小さい子どもは容易に怖がったり、不安がったりします。そして、泣きながら身近な誰かにくっこうとします。くっついて大丈夫だという安心感や安全感に浸ろうとするのがアタッチメントです。1日に何十回も繰り返される、ごく当たり前のことです。しかし、この当たり前のことがどれぐらい確実に安定して経験できているか否かが、生涯にわたる心と体の健康な発達の鍵になります。心の発達だけでなく、体の発達にもとても重要な意味を持っていることが分かってきています。

そして、アタッチメントを「安全感の輪」になぞらえることがあります。不安なときにくっこうとするのがアタッチメントであり、くっつくことを通して大丈夫だという感覚を得ようとするのがアタッチメントの定義になります。それが特定の人との間で確実に経験でき、怖くて不安なときにしっかりと身体的な意味でくっつくことができ、子どもからすれば抱っこしてもらえ、慰めてもらえることが同じ人との間で何回も繰り返されるようになると、子どもの心の中では気持ちの上でのくっつき方に徐々に変わっていくといわれています。

気持ちの上でのくっつき方とは、何かあったらあの先生のところへ行けば絶対大丈夫、ぎゃあと泣けば自分のところに駆けつけてくれることです。その見通しを持つことで、気持ちの上でのくっつきが成り立っていると考えてもらって結構です。

そして、この見通しを持つことができるようになった子どもは、今まで怖くへ行けなかったような所でも、「不安だけど、何かあってもぎゃあと泣けば先生が来てくれる。だから、今日はちょっと遠くまで行ってみよう」、「今まではここまでしか登ったことがないけど、1段高い所まで行ってみよう。何かあっても守ってもらえるはずだ」という見通しを持つことができるようになり、どんどん大胆にいろいろなことにチャレンジできるようになります。

自律的に探索し、冒険のようなものができるということです。言い換えると、1人でいられるようになります。ちゃんとくっつくことが確実にできている子は、どんどん一人でいられるようになり、一人で何かをできるようになります。アタッチメントや愛着という考え方は、べったりくっついて依存しているのがいいと誤解されることが時々ありますが、全然違います。最も強調したいのは、いかに子どもが一人でいられる力を身につけられるようになるかです。一人で

いられるようになるには、怖くて不安なときにちゃんとくっつくことができることが前提になります。

安全感の輪では、子どもにとってかけがえのない大人、家庭であればお母さんやお父さん、おばあちゃんやおじいちゃんが基地や避難所の役割を果たすと思います。保育所になると、特定の先生が基地や避難所の役割をします。子どもはその人を拠点にして、元気よく飛び出していきます。要するに、安心感に支えられて、あらゆる不安から解放されて、子どもは世界に乗り込んでいきます。そして好奇心にかられ、「あれが見たい」「あれを動かしたい」「あの匂いをかぎたい」と好奇心の塊になって、自発的に遊ぶわけです。

大人からすれば、なぜこんなに面白いのかと思うものに対しても、子どもたちは没頭することがあります。もっと楽しい遊びがあるはずなのに大人には思えても、子どもは何かにごだわってずっと遊び続けることがあります。でも、子どもの頭の中では、そのような遊びがしっかり成り立っています。そのとき、孤独な科学者のような活動が起きているとよくいわれます。科学者はやみくもに実験しているわけではありません。仮説を立てて、それが当たっているかどうかを実験で確かめます。そして、仮説が外れれば、もう一度仮説を組み替えて再度実験を繰り返します。

実は、子どもも遊びの中で同じことをしているのです。「これって、こうしたらつかめるんじゃない？」というのも仮説です。つかめれば仮説は当たりであり、つかめなければ仮説を組み替え、また実験をします。これが子どもの頭の中で何回もぐるぐると回っています。子どもにすれば、ただの楽しい遊びです。

しかし、楽しい遊び、自発的な遊びが成り立っているときに、科学者と同じような頭の働きがそこで起きているということは、子どもの頭脳がその機会を通して最も鍛えられているということです。どうしても大人はあれやこれやと教えてあげると、子どもはそれを受け入れてとても賢くなるので、そのことばかり考えがちになりますが、特に乳幼児期の段階で、知的なものも含めた子どもの頭の活動は、こうした自発的で楽しい遊びにどれだけ没頭できるかによって決まるという話もあります。

そのためにはあらゆる不安から解放されて、のめり込める状況を作ることが必要です。ただ、小さい子どもですから、何かにつまづいて痛かったり、夢中



になって遊んでいたら真っ暗になって怖くなったり、知らないおじさんが物陰から出てきたりして不安になります。すると、動きのベクトルを反転させて、あそこに行けば絶対大丈夫なはずの避難所に目がけて、泣きながら駆け込みます。そして、ここで慰めてもらい、元気という情緒的な燃料補給を受けて、また飛び出していきます。そして、好きなように遊び、また怖くなって戻ります。子どもの日常は、まさにこの輪を何回も回り続けるようなものなのです。

そして、この輪を回ることがどれだけ自然に安定して成り立っているかが、子どもの心身の発達の鍵になります。それがアタッチメントの考え方が強調したい点です。この輪がきちんと回っていれば、子どもは心身ともに健康に育ちます。

子どもが少しずつ成長していくことで、この輪も少しずつ大きくなっていきます。0歳、1歳の輪はとても小さく、すぐに怖くなって保育士の膝の上に乗ろうとします。しかし、2歳、3歳、4歳、5歳になるにつれ、輪はどんどん拡張します。輪が拡張していくということは、一人でいられる時間が長くなるということです。戻らなくても活動できるようになるのです。

ただ、どんなに輪が広がったとしても、戻れる場所がなくなっていいわけではありません。輪を広げていけるのは、戻れる場所があるからです。何かあっても、そこに行けば絶対大丈夫という避難所や基地が心の中にきちんと確立しているからこそ、子どもはどんどん輪を広げて、自分の可能性の幅を拡張することができます。

アタッチメントとは怖くて不安なときにくっこうとすることですが、「怖い」「不安」といった感情は、単に気持ちの動きだけではなく、体の変化も必ず伴います。われわれが何らかの感情を経験しているときは、体が緊急反応を起こしているのです。例えば「怖い」という感情のときは、逃げるという行動を起こす上で最適な体の準備状態になっています。「怒り」の感情のときは、戦う上で最適な体の準備状態になっています。

怖いときに瞬時に逃げるには、心臓をフル稼働しなければなりません。われわれ大人でも、怖いときは心拍数が増大します。心臓がフル稼働して大量の血液が血管を通して体の隅々まで送り込まれます。血液が送り込まれることで、筋肉が瞬間的に動き、逃げることができます。そういう形で、血管や内臓にも大きな負担がかかっています。緊急反応は瞬間的に逃げる行動を可能にする状



態だとすると、見方を変えればそれだけ強い負荷が心臓や血管や内臓にかかっているわけです。

ということは、「怖い」という感情を頻繁に経験し、あまり効率よく元どおりにならなければ、体がぼろぼろになります。われわれ大人のレベルでは心身症がありますが、一般的にはストレスが原因になります。ストレスは、感情の調整ができなくなる状態です。体が緊急反応を起こしているのに、効率よく元どおりになくなると、内臓を壊したり、心臓や血管に病気を抱えてしまったりするわけです。

小さい子どもの場合、もっとたちが悪いです。なぜなら、子どもの体はまだ出来上がっていないからです。これから体を作っていかなければならないときに、強い負荷をかけられて、元どおりにされないことが頻繁に生じると、育つべきところがうまく育たなくなります。中でも脳の発達が最も大きいダメージを受けることが分かっています。

例えば虐待を受けて育った子は、恐怖や不安の感情を人一倍経験しています。言い換えると、体の緊急反応が頻繁に生じているということです。その状況の中、怖くて不安で、ぎゃあと泣いた時、誰かに癒してもらうことはかなり少ないです。人一倍緊急反応を起こしながら、それを癒してもらうことが非常に少ないのです。ということは、体に非常に大きな負担がかかって、いろいろなところに発達上のダメージが生じています。特に脳にダメージが及んでいる可能性があります。

われわれの脳の中には、視床下部、脳下垂体、副腎皮質があり、その英語の頭文字を取ってHPAと呼んでいます。HPAは一つの回路を作っていて、一般的にストレス制御の働きをします。ストレスといえば人間関係のトラブルばかりを考えがちですが、環境の変化全般に対するものがストレスです。暑い、寒い、まぶしいのも全てストレスです。環境がどんなに変化しても、その変化に対して、体温を含めて体の状態を一定に保てるのが健康な状態です。

HPAは、そのために最も重要な働きをしています。虐待を受けて大きくなった子は、特にHPAに深刻な発達上の問題を抱え込んでしまうことがあることも分かっています。HPAは免疫系にも密接に関係していて、病気のかかりやすさや治りにくさにも非常に関係しています。

アタッチメントという考え方が重要だと最初に言ったのは、ジョン・ボウル



ビィというイギリスの児童精神科医です。第二次世界大戦で親を失った子どもたちが施設での生活を強いられ、その子たちがそこそこいい条件で育っても、発達が遅れたり、さらには赤ちゃんの段階で命を落としてしまう子がとても多かったのです。衛生条件は整っているし、栄養も与えてもらっているはずなのに、子どもたちが容易に命を落としてしまったのは、結局は怖くて不安なときに、ルーマニアの孤児と同じようにくっつくことができない状況の中で、免疫系の発達が遅れてしまったためです。免疫系が弱ければ、あつという間に病気にかかり、時には命を落としてしまうこともあります。そういう意味で、アタッチメントは体の発達にも重要です。

現にこういう縦断研究もあります。生後12か月、18か月段階でのアタッチメントが不安定だった人について、32歳時の身体的状況を調べました。アタッチメントが不安定な人というのは、安全感の輪が何らかの理由であまりうまく回らなかった人と考えてください。怖くて不安なときに、くっついて安心感に浸ることがなかなかできなかった人は、アタッチメントが安定していた人の約4倍の確率で身体症状を訴え、病気にかかりやすいことが分かっています。そういう意味で、アタッチメントは心の発達だけでなく、体の発達の健康にも深く関わっていることを押さえていただけるとと思います。

#### 4. 感情の立て直しと映し出し

アタッチメントには、二重の働きがあると最近いわれています。一つは、感情の調節・立て直しです。怖さや不安で子どもの感情は崩れるわけですが、その崩れた感情を元どおりに立て直すことが、アタッチメントのとても重要な役割です。

そして、われわれ大人が何かにつまずいて痛そうに大泣きしている子どもを目の前にして、へらへら笑いながら子どもを慰めることはしません。われわれ大人もすごく痛そうな表情になってしまいます。一人でしくしく泣いて、とても寂しそうな子どもの様子を見ると、その様子が自分にも移ってしまう感じがします。これがもう一つの感情の調律・映し出しです。結局、われわれ大人は、崩れた感情をただ立て直すだけでなく、子どもの感情が崩れれば瞬時にその子の感情の動きに寄り添い、下りていきながらも、大丈夫だとなだめます。調律は調節と少し違って、ピアノの弦の調律と同じで、調子を合わせるわけです。

実際痛そうにしている子どもを目の前にして、つい痛そうな顔になっているとしたら、子どもから見れば、目の前にいる先生の顔には自分の痛みや痛そうな表情が映し出されていることになります。大人が鏡になって、子どもの状態を映し出しているわけです。実は、この経験がとても重要です。調節・立て直しの働きでは特に基本的な信頼感や自律性、たくましが身につく、調律・映し出しの働きでは心の理解能力、共感性、思いやりが生み出されるのではないかとわれています。

感情の立て直しの中で、誰かれ構わずではなく特定の他者、家庭であれば両親、保育所であれば先生に対してくっつくことを通して、安全の感覚を回復・維持することができます。これが何回も繰り返されるうちに、気持ちの上での見通しを持つことができるようになるわけです。

同時に、こういうことが何度も繰り返されると、他者は特定ではなくなります。怖くて不安なときに、無条件でいつも同じ人が自分のことを守ってくれることが何回も繰り返されると、今度は場所が変わって相手が変わったときも、きっと自分がぎゃあと泣いていたら守ってくれるはずというふうに、素直にその期待を上げることができます。

逆に、ぎゃあと泣いてもひたすら無視され続けたり、それどころか暴力を振るわれてさらに痛い思いをすることが繰り返される状況で育った子どもは、場所が変わって相手が変わったとき、相手が絶対に手を出さないようなとても優しそうな人であったとしても、自分が泣いても何もしてくれない、暴力を振るわれるかもしれないという思い込みを普通にしてしまいます。

虐待を受けて育った子は、人が示す表情の中でも自分に悪意を向けてくる怒りの表情にはとても敏感で、人の悲しみや苦しみには鈍感だといわれます。特に表情のない真顔の写真を見せられても、この人は怒っていると勘違いしやすいことが知られています。それは自分に悪意が全くない人が目の前にいたとしても、悪意を読み取ってしまうからです。全くそういう事実がないにもかかわらず、この人も自分に暴力を振るおうとしている、自分のことを嫌っているというふうに、子どもはバイアスを悪い方にかけて読み取ってしまいます。すると、関係がうまくいくはずがなく、トラブルが多くなってしまいます。

結局、特定の人の間で、自分の崩れた感情をうまく立て直してもらおう関係であれば、人は基本的に守ってくれる存在なのです。自分は確実に保護しても



らえる、愛してもらえるとという基本的な信頼感があります。ゴブニックという女性研究者は、このことを「愛の理論」と呼んでいます。この場合の理論は学問的な理論ではなく、素朴な素人理論です。だから、どの人の中にもあります。愛するとはこういうこと、愛されるとはこういうことという感覚です。子どもは当然、愛する・愛されるという言葉を知りませんが、そんな言葉を獲得していなくても、その段階から愛すること・愛されることを体でしっかりと感じ取っているし、そういう一つの思い込みを形成しているのです。

## 5. アタッチメントの個人差

子どもによって、アタッチメントは異なります。怖くて不安なときに、人間であれば誰もがくっつきたいのです。だけど、アタッチメントは相手が要る話です。自分がどんなにくっつきたくても、相手がいいと言ってくれるとは限りません。大人であれば対象を変えることもできなくはありませんが、小さい子どもは親を選べません。親を選べないということは、どんな親であっても、親がしてくれることに応じてくっつき方を変えなければなりません。

どんな親であっても、その親のもとでしか生き延びられないのです。ということは、親が自分にどう応じてくれるかに合わせて、くっつき方を調整せざるを得ません。すると、そこにくっつき方の違いが生まれ、回避型、安定型、アンビヴァレント型の三つのタイプに分けることができます。

安定型は、安全感の輪がしっかり回っている子どもです。回避型は、子どもの側が養育者を避けているように見えるタイプです。避けているのか、避けられているのか、両方の意味合いがあると思いますが、回避型の子は安全感の輪が止まってしまって、ぎゃあと泣いたり、近づこうとしたりしません。結果的に距離ができて、回避しています。止まっているのは、怖いし不安だからです。だから、心拍数も上がっています。本当は怖いはずなのに、なぜか行動レベルでは泣いたり、近づこうとしたりしないのです。

このタイプの子どもたちは、日常生活の中でどういう養育を受けているかを見るために、家庭訪問などで様子を観察した研究が多く行われています。その中で分かっていることは、子どもはくっつきこうとして、ぎゃあと泣くのですが、「うるさい、あっちに行って」と遠ざけられたり、母親自身ももっと遠くへ行こうとする場合が多いのです。すると、この子どもたちにすれば、泣いて近づ

こうとすればするほど遠ざけられたりするくらいなら、泣かずにいた方が見える所にお母さんがいてくれるから、まだその方がましだという選択をします。

もう一つのアンビヴァレント型は、1回くつつくと、思い切って出ていけなくなるタイプの子どもたちです。1回戻るとしがみついて、なかなかここから出ていきません。家庭訪問をしてその子どもたちの様子を見ると、怖くなってぎゃあ泣きながら戻って見たら、お母さんがいたりいなかったりして、非常にすごく気まぐれな養育にさらされています。

すると、その段階できつく抱っこされたとしても、不安で不安で仕方ありません。なぜなら、またお母さんがどこかに行ってしまうのではないかと、自分はまた置いていかれるのではないかと考えるからです。だから、出ていけなくてしがみついたり、お母さんがどこかに行こうとすると、すぐに後を追います。だから、結果的にこの子たちは輪がなかなかうまく回らなくなってしまいます。

最近は四つ目のタイプとして、無秩序・無方向型があります。これは特殊なアタッチメントです。特に虐待やネグレクトといった不適切な養育に結びついたアタッチメントと考えてください。くつつきたいのか、離れたいのかよく分からない、どっちつかずのアタッチメントです。赤ちゃんのときの特徴で最も顕著な兆候は、フリーズすることです。固まって首をすくめ、ぼーとうつろになってしまいます。通常、アタッチメントの避難所は、怖くて不安なときに戻ろうとする場所ですが、このタイプでは自分を一番怖がらせる場所になります。虐待があるからです。虐待する親は、その子どもにとってみれば、怖くて不安なときもやはり戻れる場所なのです。でも、その戻れる場所が自分を最も怖がらせる人だったりするわけです。そうすると、くつつくことも離れることもできず、フリーズします。そういう特徴を持つ子どもがいることも分かっています。

## 6. 「愛の理論」の実験

先ほどの話に戻ると、「愛の理論」に関わる実験は比較的最近行われていて、まだ10年も経っていません。対象は12か月の赤ちゃんです。安定型、不安定型の子どもがいて、安定型は輪がしっかりと回っていて、お母さんとの間に形成されているアタッチメントをしっかりと測定することができます。一方、不安定型は回避型とアンビヴァレント型の両方の特徴を併せ持ち、輪が回っていない



子です。

その子どもたちにアニメーションを見てもらいます。登場するキャラクターは大きい楕円形と小さい楕円形の二つです。これが寄り添ったり、くっついたり、離れたり、一緒に動いたり、いろいろな動きをします。セッティングは、平地があって、2段の段があります。最初は、一番低い所に大きい楕円形と小さい楕円形がくっついた状態ですが、徐々に大きい楕円形が坂を上り始めて、1段目に至ります。ここまで行ったとき、取り残された小さい楕円形が震え始めます。そのタイミングで実際の赤ちゃんの泣き声を流します。見ていると、小さい楕円形が震えながら泣いているように見えます。

その後、二つのシーンに分かれます。一つのシーンは震えながら泣いた時点で、すぐさま大きい楕円形が坂を下って、小さい楕円形に再びくっつくシーンです。もう一つは、小さい楕円形が震えながら泣いているにもかかわらず、大きい楕円形は全くお構いなしにさらに坂を上って、2段目まで至ってしまうシーンです。

安定型と不安定型の子で、この二つのシーンに対する反応は異なりました。これは赤ちゃんの実験でよく使われる「期待違反法」という手法を応用した実験です。赤ちゃんは、自分の期待に違反することが起きると、すごく驚いて、あり得ないでしょうという反応をします。そして、そのあり得ないシーンを長くずっと見つめる傾向があることが知られています。このことを通して、いろいろなことが分かっています。例えば生後4か月の赤ちゃんも、簡単な足し算、引き算ができる可能性があります。 $1 + 1 = 2$ が当たり前で、 $1 + 1$ が1だったりすると、赤ちゃんはとでも驚くのです。 $2 - 1 = 1$ のときは特に驚きませんが、 $2 - 1$ が2のままだと驚きます。

こういう実験は実際に人形を使って行われます。最初1体しかなかった人形に対して、スクリーンの脇からもう1体の人形がちょこちょこスクリーンの背後に入っていきます。すると、2体あるはずですが、スクリーンを上げたら1体しかないで、赤ちゃんは驚きます。最初に2体の人形があって、スクリーンの脇から1体が出ていきます。そこには1体しか残っていないはずなのですが、スクリーンが上がって2体のままだと、赤ちゃんは驚きます。ということは、生後4か月の赤ちゃんでも大体簡単な足し算、引き算は理解できているのです。これが「期待違反法」を使った実験です。

では、安定型の子はどちらに驚いて長く見たかという、後者のシーンを長く見たわけです。震えて泣いているのだから、当然戻ってきてくれると思っているところが、戻ってきてくれないことに驚いて、こちらを長く見ます。

一方、不安定型の子は、前者のシーンを長く見ます。どうせ戻ってくるわけがないと思っているのに戻ってきたことに驚いて、こちらを長く見ます。生後12か月の赤ちゃんでも、期待がこれほど違うのです。普通、弱い方が困って泣いていたら、人が守ってくれるのは当たり前だと思う子どもと、声を上げても人は基本的に何もしてくれないと思っている子どもでは、人生の最初の1年で既にこういう違いがあるのです。それだけに、日常ごく当たり前のことなのです。ぎゃあと泣いたときに何をしてもらえるかという違いだけなのですが、自分は愛してもらっているとか、人を信じて愛してもいいのだという根本部分の感覚に非常に強く影響するのです。そのことを頭の片隅に置いておいてください。

先ほどの「ベリー就学前計画」でも分かると思いますが、もちろん1歳ぐらいでもこういった思い込みはあって、例えば家庭外でちゃんとした大人とアタッチメントを経験できれば、思い込みを修正していくこともできます。早い段階であればあるほど家庭外の大人の役割がとて重要になってきます。人は信じていいのだという感覚は、別に家庭内の親子関係だけで生まれるわけではなく、家庭外の関係の中でも十分に保証される可能性があります。

## 7. 心の映し出し

そして、大人はただ子どもの感情を立て直すだけでなく、大人自らが鏡となって、子どものさまざまな心の状態を調律し、映し出すわけです。でも、そのときにわれわれは言葉を添えていることが圧倒的に多いです。痛そうな顔つきになっている子どもに痛そうな顔で反応するだけでなく、「痛かったね」と言葉を発していると思います。寂しそうにしている子どもを見ると、「寂しかったね」と多分言います。「熱っぽいね」「悔しかったね」などと、子どもがそこで感じているであろうこと、子どもの心身に起きているであろうことに対して、その時々でラベルを貼ってあげているわけです。

悲しい、寂しい、悔しい、だるいというような微妙な体の感覚を、言葉を覚えて間もない2歳ぐらいの頃に普通に言えるようになるのは、そういうラベル



をきちんと貼ってもらっているからです。実際、子どもが児童期、思春期とどんどん大きくなって、自他の気持ちを正確に理解できることと、乳幼児期段階における心に関連した言葉掛けには、強い関係性があることが知られています。小さい頃にラベルをきちんと貼ってもらっている子どもほど、自他の気持ちを的確に理解できることが分かっています。

結局、自分自身がつらい、悲しい、寂しい状態になっているときに、きちんと共感してもらって、受容されて、その言葉をラベルにして貼ってもらう中で、共感性、思いやり、心の理解が備わってくるのです。まさに表情が一緒になって、「痛かったね」と慰められて、結果的に分かってもらった上で、子どもたちはきちんと立て直してもらうのです。そのことがとても重要です。

「 $\alpha$ 機能」という言葉があります。その人の体に起きていることそのものを「 $\beta$ 状態」といいます。でも、起きていることそのものと、これは何の現象かが分かることは全く違うことです。例えば体の調子が悪いことと、自分が胃腸を悪くしていると分かることは違うわけです。その分かっている状態を「 $\alpha$ 状態」といいます。でも、小さい子は最初から分かるはずがありません。ある状態になったとしても、これはどういう状態なのか分からないのです。やはり周りの人がこういう状態なのだという言葉が貼って、子どもたちに教えてあげなければなりません。言葉を貼って教えている状態を「 $\alpha$ 機能」といいます。こういう何気ない行動が成り立っていることが、心や共感性の理解にとっても重要な働きをします。

逆に「 $\alpha$ 機能」が成り立っていない大人と子どもの関係の最たるものは、虐待などが発生する関係です。虐待を受けた子どもは、そうでない子に比べて痛い思い、つらい思いをしているはずですが、しかし、虐待を受けて大きくなった子は、自分の心身の状態を理解することが非常に不得意だとされています。「 $\beta$ 状態」としては人一倍つらい状態にあるはずなのに、つらいことを自覚できないのです。

つらいと分からなければ、言葉に出せません。つらいと言葉に出なければ、相手に伝わりません。相手に伝わらなければ、ケアしてもらえませんが、ケアしてもらえないうちに、つらさが膨らんでしまいます。それでつらさがどんどん膨らんで、爆発してしまい、最後にはパニックに至って、容赦なく物を壊したり、人を傷つけたりしてしまふことがあります。だから、こういう状態である



ことをきちんとラベルを貼ってもらい、受容・共感・説明された上で、感情をきちんと立て直してもらうことがとても大切です。

こういう研究もあります。赤ちゃんが、初めて予防接種の注射を受けるために病院に来ました。既に何人もの赤ちゃんが注射を受けていたので、ぎゃあぎゃあ泣いていて、赤ちゃんは不安で仕方ありません。そこに来ているお母さんの様子は、三つのタイプに分けられました。

①のタイプは、自分自身は動揺しないで、「注射なんてチクツで終わり。後で遊ぼうね」と気持ちをすぐにそらそうとするお母さんです。②のタイプは、赤ちゃんが今まで見せたことがないような怖そうな表情になっているので、自分もそのような顔つきになりながら、「お母さんがいるから大丈夫よ。後で遊ぼうね」と慰めるお母さんです。③のタイプは、赤ちゃんがあまりにも普段示したことのないような恐れや怒りなどの感情を示すので、巻き込まれて動揺して終わりというお母さんです。

①は、立て直しだけがあるお母さんです。③は、映し出しだけがあるお母さんです。②は、基本的に一緒に下りながら、「大丈夫よ」と慰めているので、立て直しと映し出しの両方が成り立っているお母さんです。実は②の子どもが最も早く泣きやみ、容易になだめられます。こういう子どもが結果的に自他の気持ちの理解に優れることが分かっています。

そういう何気ない働きかけの中で、子どもの心は発達します。感情の立て直しや映し出しは、先生方も日常の中で当たり前のように実践してあげていることだと思います。何気なくしてあげていることの中から、人を信頼できたり、自分のことを愛せたり、人の気持ちが分かったり、思いやりを持てたりといった自己と社会性の根幹部分が生まれてくるのです。

## 8. 情緒的利用可能性の大切さ

この輪を回していくために、われわれ大人が心掛けるべきものとして、「情緒的利用可能性」があります。昔はよく、大人は子どもにとって敏感な存在であるべきだとして、「敏感性」という言葉が使われました。敏感性とは、子どもの気持ちを的確に読み取って、すばやく応答してあげることです。敏感性が大切なのは、今も変わりありません。ただ敏感性という言葉ばかり強調すると、過敏にさせてしまうとよくいわれます。敏感な大人になろうとすると、いろい



ろなことが気になりだして、過敏になってしまいます。

それに対して、最近では情緒の利用可能性という言葉が使われるようになっていきます。大人はいつも子どもの状態を気にかけて、心配して後ろをついて回ったり、転ばぬ先の杖で先回りしたりするのではなく、どっしりと構えて、子どもが求めてきたときに情緒的に利用可能な存在であればいいという意味です。

子どもは一人ひとり違いますし、同じ子どもでもその時々によって異なります。感受性は基本的に大人がこうであれば子どもがこう育つという考え方です。それに対し、情緒の利用可能性は、利用するのは子どもです。一人ひとり個性を持った子どもからして、あるいはその時々で違う子どもからして、利用できる大人であるという、子どもを主体とした考え方です。

だから、ついて回ったり、先回りしたりするのではなく、どっしり構えて基地となり、子どもが求めてきたときに利用可能な存在になることです。逆に言えば、特に必要とされないとき、シグナルを向けてこないときは、子どもの活動にあえて踏み込まないことが重要です。よくこういう図を使います。横軸は子どもの内的状態にシグナルがあるかないか、縦軸は大人がそれに対して読み取りや応答があるかないかを示します。赤ちゃんが泣くことでシグナルを出し、大人はおなかをすいていることを読み取って、おっぱいをあげるのは「HIT」の確率が高いです。確率が高いというのは、感受性が高いということであり、これ自体は大切です。一方、シグナルがあるのに読み取りや応答がなく、放っておかれるのは「MISS」です。当然、「MISS」が少ない方がいいわけです。

シグナルがないのに応答があるのは「FALSE ALARM」です。火災報知器の誤作動のようなもので、煙が全く立っていないのに、けたたましい音が鳴ってしまうような場合です。子どもは何も欲しがっていないのに、大人側がきつところではないかと思って、いろいろやってしまうことです。おせっかいや干渉、先回りなどが相当するかもしれません。

もう一つは、シグナルも読み取り・応答もない状況です。情緒の利用可能性は、ここが大切です。でも、この部分が大切だという人はそれほど多くないかもしれません。子どもがシグナルを発信していないのであれば、あえて踏み込まないことです。特に、子どもが大きくなればなるほど、この部分が大切になります。ただ、これは子どもに対して何も関心を持っていないわけではありません。

情緒の利用可能性には、敏感であること、侵害的でないことの他に二つの条



件があります。それは環境が構造化することと、情緒的に温かいことです。構造化とは「黒子」になることです。直接踏み込まないけれども、黒子になって子どもの生活、遊びを支えることです。構造化はいろいろな形で存在します。おもちゃの種類、配置などを工夫することや、園内の家具の高さなどをいろいろ考えることも当てはまるかもしれません。子どもが昼食を食べるときに、どういうテーブルの構成にして、誰と誰と一緒に食べさせるかを考えることも構造化です。子どもに対して直接あれこれと働きかけることはありません。

もう一つの温かい情緒的雰囲気とは、基地としてどっしり構えることです。何もしていないわけではなくて、応援団としてエールを送り続けることです。「ここで見ていてあげるから、好きなように遊んでおいで。何かあったら戻ってくればいいからね」と言えば、子どもはとても楽しそうに遊びます。子どもが夢中になって楽しんでいると、チェックバックといって、時々後ろを振り返って先生の顔を見てにこっとします。先生がそこで微笑みを返したりすると、子どもはまた元気ももらって、夢中になって遊びます。その繰り返しです。応援団としてエールを送り続ける中で、子どもは輪の上で思い切りいろいろな活動ができるのです。

この情緒的利用可能性を持っていることで、結果的に安全感の輪がうまく回り、子どもの心身が健康に発達していきます。ご清聴ありがとうございました(拍手)。

## 質疑応答

(Q1) アタッチメントは、何歳ぐらいまでというのはあるのですか。6歳になっても甘えることがあると思うのですが、小学校に行っても変わらないのですか。

(遠藤) アタッチメントの形は変わっていきますが、例えば身体的にべったりくっつかなくなることでアタッチメントがなくなるということではなく、アタッチメントは生涯必要なものだし、続くものだとわれています。われわれ大人も、何か不安になったり、本当に困り果てたりしたときに、誰かに電話して話を聞いてもらいたいことがあります。さすがにあの人は自分のことを見捨てないという人を、心の中に1人でも2人でも持っていることで、われわ



れは健康で生きていられる面があるわけです。

その点では、お子さんが少し大きくなったとしても、小学生、中学生、高校生になったとしても、アタッチメントはずっとあり続けるものだと考えていただきたいと思います。身体的なくっつきはどんどん少なくなっていくと思いますが、アタッチメントそのものは、生涯にわたってずっと大切なものとしてあり続けると理解してください。