

家庭教育だより

筆者 なんそう心理教育研究所 所長 金高 美津子

発行 白井市教育委員会生涯学習課 ☎ 401 8942

56号



令和8年9月1日発行

親と子の「安心・安全基地」

私は、日々、小さなこころの相談室で様々な人の話をお聞きしています。子育て中の人から「乳幼児期の愛着形成が大切」「受容共感的に接する」というのは、どういうことなのか？と尋ねられることがあります。ごく簡単に説明します。欲求や不安に対し敏感に反応し温かく応えてくれる（受容共感的）相手に安心感を抱き「この人がいれば大丈夫だ」と不安が解消されるような心理的な絆が「愛着」です。もう少し詳しく説明させてください。乳幼児期は母親や父親など特定の養育者との間で、受容共感的なやりとりを通して愛着を形成するのが一般的です。母親や父親がそばにいてくれて、危険や不安から自分を守り安心な気持ちをもたらせてくれることで、その存在が「安心・安全基地」のようなものになります。さらに成長すると「信頼できる（親のように受容共感的に接してくれる）相手」「愛されている自分（自己肯定感）」がイメージできるようになってきます。それは、

自分の心の中に「安心・安全基地」ができてくるようなものです。ですから、そばに本物の父親や母親がいなくても不安にならず、困ったことがあっても自分で自分を励ますことができて、外の世界で活発に行動できるようになっていきます。



「サツキ」の立場を読み解いて・・・

理屈っぽい話になってきてしまったので、ジブリのアニメ「となりのトトロ」を使って話を続けたいと思います。

主人公はサツキとメイの二人の少女です。引っ越してきたばかりで、お母さんは病気で入院中。明るく生活しているように見えても、心の中には不安があることでしょう。ある日、2人は入院中の母親のお見舞いに行きます。私の大好きなこのシーンを、サツキの立場から読み解いていきたいと思います。

母親の病室に着いた二人。妹のメイは「お母さーん」と母親の膝に飛びつき、甘えモード全開。そのそばで姉のサツキは我慢している様子。そんなサツキに、母親はふいに手を伸ばし、髪に触れて「ちょっと短すぎない？」と声をかけます。サツキは「私、この方が好き」と答えます。

「この方が」と言っているのも、以前サツキは髪の毛が長かったのかもしれませんが。母親が病気になり代わりに家のことをするため、手間がかからないように短くしたのではないかと勝手に想像を広げ、私は切なくなってしまいます。

話を戻しましょう。母親がサツキの髪を櫛ですいてやるのを見ていたメイが「メイも、メイも」とねだります。



するといつもは優しいサツキが「順番！」とメイに強い言葉を発します。私は「ああ、言えてよかった」と思います。母親不在の家で寂しい気持ちを抱えながら頑張っているサツキ、お見舞いに来て甘えたい気持ちを我慢しているサツキ。サツキの「安心・安全基地」は今にも崩れそうな状態だからです。それを母親も察したのでしょうか。サツキにさらに語りかけ、母子の会話が続きます。「相変わらずのクセっ毛ね。私の子どもの頃とそっくり」「大きくなったら私の髪もお母さんのようになる？」「たぶんね。あなたは母さん似だから」母親の言葉にサツキは、はにかんだようなうれしそうな表情を浮かべます。そして、その言葉をかみしめるようにそっと目を閉じます。

今にも崩れそうだった「安心・安全基地」はこの言葉によって崩れるのを免れたのではないのでしょうか。サツキの心の中に何が育まれたのか、あえて言葉にすると「今はお母さんと離れていて寂しい。でも、私のことを母さん似だと言ってくれた。私の中にいつもお母さんがいてくれる。だから私は一人ではない」のようなことになります。

母親からの「母さん似だから」の言葉は、今の寂しさをなぐさめ元気づけるだけでなく、これから女性として母として生きていくであろうサツキの、人生をも支えるものになっていくのだと思います。この場面のように、自分の気持ちを受容共感してもらえた子どもは、心の中に「気持ちを察して応えてくれる『お母さん』」が住みついていきます。不安になったり、寂しくなったりした時、本物のお母さんがそばにいらなくても、心の中のお母さんと一緒に危機的な状況に対処できるようになっていくのです。ここでいう「心の中のお母さん」は、愛着形成で育まれる、心の中の「安心・安全基地」と同じです。

愛着形成はずっと続く



相談をしていると「愛着は乳幼児期に形成されると聞きます。うちの子はもう思春期ですが手遅れですか？」のような質問もされます。一般的に愛着形成は6～7歳頃に完成すると言われますが、私個人としては、その先もずっと続いていくように思えます。人間の心のことです。完璧な愛着形成などというものはないでしょう。誰でも、どこかに弱いところや傷ついたところを抱えながらも成長していきます。完璧でなければ成長が進まないというものではありません。それは、もしかしたら命の逞しさのようなものかもしれないと感じます。ですが、成長の過程で何かしらのピンチに出会うと、その弱いところや傷ついたところが揺らぎ、崩れそうになります。弟や妹が産まれた時に兄や姉に起きる、いわゆる「赤ちゃん返り」はその一例でしょう。

また、もっと成長してから起きる周囲の大人にとっての不安な行動（例えば不登校や自傷行為のような行動）も、広い意味での愛着の揺らぎと考えられるかもしれません。そう考えると、大人にとっての不安な行動は、その子が心の中の「安心・安全基地」を補強し築き直そうとしている行動。ですから「乳幼児期を過ぎたら手遅れか？」という問いに、私は「そんなことはありません」と答えたいと思います。ピンチは新たな成長のチャンスです。ただ、成長してくると問題は単純ではなく複雑になってくるので、対応が難しくなることがあります。

ですから、一人で抱えず、信頼できる人に相談したり、相談機関や医療機関などを上手に活用したりしてください。子どもがピンチの時は親もピンチな状態です。親の「安心・安全基地」も揺らいでいます。一人でなんとかしようとせず、上手に他者の助けを借りて、親の「安心・安全基地」もケアすることが子どもを支えることにつながってきます。

