

子育ての スタートは 愛着形成

“安心できる存在”が
子どもの心を育てる



言葉が話せない赤ちゃんに向き合う日々は、想像以上に大変なもの。それでも泣いたときにすぐに駆け付けれることの積み重ねによって、子どもとの信頼関係が育っていく。愛着形成とは、赤ちゃんと特定の大人との間に、「この人は自分を守ってくれる存在」という揺るぎない信頼関係ができていく過程のこと。生後6ヵ月から2歳頃までは、特に愛

着形成が育ちやすい「臨界期」といわれており、この時期に赤ちゃんの気持ちを想像しながらお世話をし続けることが重要だ。

「愛着形成の時期に入ると赤ちゃんはいつもお世話をしてくれる『特定の人』をしっかりと認識するようになり、その人を探し求めて泣くようになりやすい。一般的にはお母さんが多いですが、必ずしも母親とは限

りません。『いつも自分のそばにいて応えてくれる特定の存在』であれば、お父さんやおばあちゃん、おじいちゃんなどとも信頼関係を築きます」

愛着形成には、「無償の愛を与えること」「応答性」など、いくつかの条件がある。「これをやったらしてあげる」という条件付きの関係ではなく、「あなたが存在しているだけで大切だよ」と受け止めることが重要だ。また、「あとでね」

「ちょっと待ってね」という状態が続けば信頼を抱くことが難しくなる。愛着形成が進むとお母さんがいると安心して笑い、姿が見えなくなると不安になって泣くといった反応が見られるようになる。例えば、保育園・幼稚園で預けた際に泣いてしまうのも愛着形成の影響によるもの。愛着形成が進み、「内在化」という状態になると子どもはお母さ

んが目の前にいなくても「迎えに来てくれる」と確信し、安心して園に通うことができる。「愛着形成は、並行移動すると言われています。赤ちゃんは、自分がかよく信頼しているお母さんと仲良くしている人に対して安心感を持ちやすい傾向があります。だからこそ、お父さんや幼稚園・保育園の先生などと良い関係を築くことが大切です」

一方で、虐待やネグレクトなどが原因で愛着形成ができないケースもある。何かを求めても無視したり、怒鳴られることが続くと、子どもは親を「安心できる存在」として認識できなくなる。常に怯えていたり、笑顔が少ない、自分の意見が少ない子になる傾向がある。

また、お母さんが産後うつになってしまったケースも注意が必要だ。虐待するつもりは

くろす助産院 院長 黒須恵さん

助産師として約2000人以上の赤ちゃんを取り上げ、妊産婦と産後のお母さんに携わる。独自のメソッドで妊娠中や産後、育児の指導、講演活動などを行う。2023年、新たにコーラルケアリスト養成講座を開始。「一般社団法人産後ケアラボ協会」の運営代表。



子育てに
悩んでいる方が
いたとしたら、
ただ抱きしめて
無償の愛を
注いであげてください。



なくても、赤ちゃんが「助けてもらえない」と感じる状態が続けば、愛着形成がうまく進まなくなることもある。ただし、臨界期に愛着形成が十分にできなかった場合でも、その後の関わり方次第で関係を築き直していくことは可能だと語る。黒須さんは、助産師として妊娠中のお母さんやお父さんに「子育てそのもの」について伝えてきた。

「産後のお母さんは、慣れない育児で精一杯。そのタイミングで『愛着形成が大事ですよ』といわれてもなかなか余裕がありませんが、事前に知っている子どもへの関わり方は変わってきます。私が育成している『コラルケアリスト』のみなさんにも、愛着形成についてきちんと学んでもらっています。産後のお母さんのご自宅へ伺い、お話を聞いたり、家事や育児のお手伝いをした



りする中で、お子さんとの関わり方について自然に伝えられる存在になってほしいと思っています」

愛着形成は、子どもの人間関係を築く大切な土台であり、愛着形成で身に付いたものはその後のパーソナリティや対人関係の基礎を形作る。子育ては、正解もゴールも人そ

れぞれ。子どもが「生まれて良かった」と思えるように育てることが、何よりも重要なのではないだろうか。

「もし、子育てに悩んでいる方がいたとしたら、ただ抱きしめて無償の愛を注いであげてください。子育てのスタートは、愛着形成。子どもとの信頼関係を築いていくことが、子どもの健やかな成長にもつながっていきます」



Kurosu Method®

<https://coralcarelist.jp/>

Tel 090-5398-3177

E-mail megumi.kurosu@gmail.com
megumi@kurosu-josan.com

東京都渋谷区ヶ谷3-31-3
ライオンズヴィアールヶ谷402