



# こころ

## 愛着について

スクールカウンセラー

吉澤克彦

令和3年1月



みなさんは、「愛着」という言葉を使うことがありますか。

最近では、愛着（の問題）という言葉が学校現場でも多く聞かれるようになりました。

注意するほどその行動が増える、固まって動こうとしない、突然衝動的な行動に出るなど、時として気になる行動が現れる子どもがいます。こうした子どもを理解し対応する場合、多動だからADHDなどという単純な発達障害の知識理解だけでなく、愛着という視点でも考えることが必要なようです。

愛着は、辞書には「今まで慣れ親しんだものを捨てがたく思う心」などとあります。「長く乗っていたこの車には愛着がある」とか、「このぬいぐるみに、徐々に愛着がわいてきた」などと使います。また、「今まで住んでいたこの家に、特別な愛着はない」などの用法もあります。

仏教では愛着は、対象を気に入るという根源的な心の働きであり、煩惱の一つとして苦しみを生む原因とする考え方もあります。

さて、心理学では、愛着（attachment）は、愛着が形成されるなどと用いられ、他人に対して築く情緒的な結びつきとして扱われています。ボウルビィ（Bowlby）が提唱した愛着理論が有名です。また、エインズワース（Ainsworth）は愛着を4タイプ（回避型、安定型、葛藤型、無秩序型）に分けています。現在は、愛着の現れ方に関して、他にもいくつかの分類があります。

米澤好史著『やさしくわかる！愛着障害』（ほんの森出版）は、愛着を次のように説明しています。

愛着とは「特定の人に対する情緒的絆」のことで、こどもにとって、恐怖や不安から守ってくれる[安全基地機能]、そこに行くと落ち着く、ほっとする[安心基地機能]、そこから離れても大丈夫で離れていったことを報告して認めてもらう[探索基地機能]の三つの機能があります。この絆が育っていない問題が愛着の問題です。

上記の書籍は、例えば、愛着障害(AD)は母子関係で生じる問題などといった誤解を払拭し、実態を理解し、対処方法を考えるととても良い本です。この本をはじめ、カウンセリングや発達障害に関する分かりやすい書籍がカウンセリングルームにあり、それらを高校生が借りに来ることもあります。

今学期も月、火、木、金にカウンセリングルームを開設しています。気軽に声を掛けてください。

コラム：黒柳徹子さん

「徹子の部屋」や「世界ふしぎ発見！」でおなじみの黒柳徹子さんは、戦前のことですが、なんと公立小学校から退学させられています。いろんな事に興味関心がありすぎて、授業中じっとしてられない子どもだったそうです。私立の「トモエ学園」（自由教育を提唱した自由が丘学園から分離し、リトミックによる創造教育を実践していましたが、戦後すぐに小学校は閉園となります）に移り、初日に4時間も話を聞き続けてくれた小林校長との出会いが、彼女の人生を豊かで創造的なものにしていきました。小林校長は、いつでもどんなときでも、「きみはとていい子なんだよ」と言い続けてくれていたそうです。彼女の著書『窓ぎわのトットちゃん』（講談社）でも、小林校長との出会いが、自分の個性や能力を伸ばすことにつながったと語っています。

今回のテーマ愛着に関しても、愛着の回復や修正にはキーパーソンとなる「一人」との出会いが重要であるとされています。出会いにより、人生が大きく変わることがあります。そういう良き出会いが、今年皆様に訪れますように。