

# アタッチメントの改善



今日からできる

4つのこと

YouTubeチャンネル

ぴっかり先生の  
子育てのヒント100



「聞き分けが悪い」「かんしゃくがひどい」「落ち着きがない」「人に手が出る」など、気になる行動や、育てにくさがある。また言葉の遅れや、発達障害の傾向がある。そういったお子さんには、**アタッチメントの改善**が効果的です。

**アタッチメントの改善**は、おうちで、今日からできることと、専門家による支援の2種類があります。

「**おうちでできる4つのこと**」とは、

- (1) お子さんの「心の中で起きていること」を知る**
- (2) 「新しい見方」で過ごしてみる**
- (3) 親自身のストレス対策**
- (4) 「小さな成長」に目を向ける**

…の4つです。

## (1) お子さんの「心の中で起きていること」を知る

気になる行動や育てにくさが、「自分勝手な性格」から来るものならば、少しきびしめに接していく必要があります。しかし、それが、「子どもらしい個性の表現」ならば、ダメなことはダメと教えるにしても、長い目で見てあげたほうが、年齢とともに、自然に落ち着いていくはずです。

ところが、きびしく接しても、長い目で見てあげても、なかなかうまくいかないお子さんがいます。それは、気になる行動の原因が、「アタッチメントの不安定さ」であるお子さんです。

不安定型のお子さんは、どんな接し方をしても、なかなか行動が変化しません。**接し方の工夫よりも、まず先に、「アタッチメントの改善」が必要**なのです。アタッチメントが安定してくると、そんなに接し方の工夫をしなくても、落ち着いた行動になっていきます。発達障害のお子さんも同じです。

「アタッチメントの改善」の第一歩は、「お子さんの心の中で、何が起きているのか？」を知ることです。心のメカニズムがわかり、お子さんの「心の景色」が見えてくると、歩いていくべき道筋がわかり、小さな安心感が生まれます。

心のメカニズムについては、YouTubeチャンネル「ぴっかり先生の子育てのヒント100」のいろいろな動画で、詳しく説明しています。まだ、ご覧になっていない方は、まずは下記の**重要な動画**をご覧ください。

## ■ 重要な動画

▶【育てにくい子】「ふつうの子育て」は逆効果！になる3つの理由

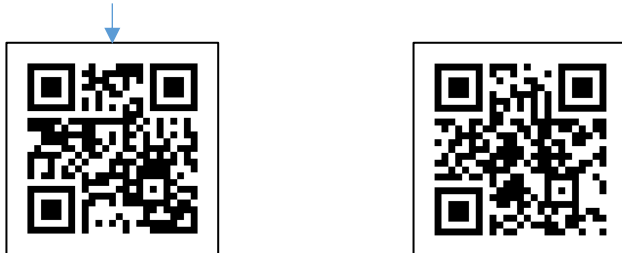


▶【育てにくい子】アタッチメントが不安定になってしまう深い理由とは？

▶連続シリーズ【育児ストレスの解消法①～】

## ■ 発達の心配がある場合は、以下の動画もご覧ください

▶【言葉の遅れ】「成長を見守る」はNG！な子どもの見分け方



▶【発達障害】早期発見・早期改善で大切な8つこと<まとめ>

## (2) 「新しい見方」で過ごしてみる

アタッチメントが不安定になるのは、不安な気持ちがあっても、「甘えないぞ！」「泣かないぞ！」と、ひとりで我慢して、がんばってしまうからです。言葉が話せなくても、ゼロ歳の赤ちゃんでも、重度の発達障害のお子さんでも、実は、こういった心の葛藤を抱えています。ところが、見かけは平気そうで、叱ってもニヤニヤしていたりするので、親としてはとても信じられません。

相談室に来られた方には、外見と内面のギャップが理解しやすいように、支援者が、目の前のお子さんの「声なき声」を解説していきます。それを見たママやパパは、子どもへの見方が変わり、「この子が、こんな我慢をしていたとは・・・」と驚かれたり、なかには、「わが子の気持ちを、今までわかってあげられなかった」と涙を流される方もいます。

ただ、説明を聞いても、「とても信じられない」と思われる方もいるので、こんなお話をしています～～「信じられない！」という気持ちは、自然だと思います。私自身、初めて知ったときは、信じられませんでしたから…。でも今日から、お子さんを見るときに、「ひょっとしたら、我慢しているのかもしれない」という考え方を、心の片隅に置きながら接していただければと思う

のです。すると、そのうち、なにか新しい気づきがあったり、お子さんの行動のナゾが解けたりということがあると思います。

相談室に通われるママやパパであっても、子どもへの見方が、しっかりと変わっていくまでには、平均3ヶ月から半年はかかります。ですから、動画を見たり、文章を読んだだけでは、すぐには実感できないのも当たり前だと思います。

でも、「我慢しているのかもしれない」という可能性を心の中に置きながら、毎日を過ごしていると、それだけで、お子さんの様子に小さな変化が表れることがあります。不安定型のお子さんは、とても感受性が強いので、「親から、どんなふうに見られてるか」ということに、とても敏感だからです。

親が、「甘えないぞ！泣かないぞ！って我慢しているのかな」「甘えても、泣いても、いいんだよ」というまなざしを向けていると、「分かってもらえているんだ」と、お子さんが安心し、少しずつ行動が落ち着いていくのです。

### (3) 親自身のストレス対策

不安定型のお子さんは強すぎる感受性を持ち、親が抱えているストレスを敏感に感じとります。そして、「大変そうだから申し訳ない」「甘え・泣きを我慢しなくちゃ」と思うのです。ですから親が、周囲の人の協力を得たり、生活パターンを見直したりして、ストレスが少ない環境を作っていくことはとても大切です。親の気持ちが楽になると、それだけで、お子さんは「よかった！」と感じ、アタッチメントが改善しはじめることも珍しくありません。

ただ、なかには、ストレスを抱えこんでしまうタイプの人もあるかもしれません。一般的なストレス解消法、「一人で抱えこまず、家族やママ友に相談する」「自分だけの時間や、リフレッシュできる時間を作る」「完璧主義をやめて、家事の手を抜いてみる」・・・といったストレス解消法も、なかなかうまくいかないという方もいると思います。

そういう方には、「心の体質改善」がおすすめです。心が「マイナス体質」のままだと、どんな良い方法も、いつの間にか心の中で、マイナス材料に変化してしまいます。でも、「プラス体質」になると、良い方法をプラス材料として利用することができるのです。「心の体質改善」は、**連続シリーズ【育児ストレスの解消法】**を、ぜひ参考にしてみてください。

## (4) 「小さな成長」に目を向ける

アタッチメントが改善しはじめても、いきなり、気になる行動が減ったり、育てやすくなったりするわけではありません。最初の変化は、「甘えやすくなる」「泣きやすくなる」ということです。たとえば・・・

- ・目が合いやすくなる。
- ・親にまわりつき、膝に乗ってきたり、抱っこをせがんだりが増える。
- ・親と一緒に遊びたがるようになる。
- ・ちょっとしたことで、ベソをかくが増える。
- ・不安そうな表情や、困ったような顔をするが増える。
- ・助けを求めて、親の方を見るが増える。・・・といった変化です。

こういった変化は、「情緒不安定になった？」「赤ちゃん返りした？」と誤解されてしまうことがあります。しかし、これらの変化はいずれも、「アタッチメント行動が増えてきた」ことを意味しているので、成長と理解してください。こういった「小さな成長」に目を向け、「それでいいんだよ」「その調子だよ」と肯定的にとらえることで、子どもは安心感をもち、アタッチメントの改善がいつそう進みやすくなるのです。



## ★ まとめ ★

(1) このチャンネルの主要な動画をご覧ください、「お子さんの心の中で、何が起きているのか？」を理解する。

(2) 「この子は、甘えたり泣いたりを我慢しているのかもしれない」という可能性を心の中に置きながら、「新しい見方」で、日々、お子さんと過ごしてみる。

(3) 親が抱えるストレスが少なくなるように、周囲の協力を得たり、生活パターンを見直したり、「心の体質改善」を進めたりしてみる。

(4) 「甘えやすくなる」「泣きやすくなる」というお子さんの変化を、成長だと理解し、日々の子育ての中で、「小さな成長」に目を向けていく。

この小冊子は、おもに、アタッチメントの不安定さが比較的小さい、乳幼児について解説したものです。年齢が小さいほど、変化は表れやすくなります。1か月取り組めば、小さな変化が見られるようになり、3か月たてば、アタッチメント改善への足取りがしっかりと感じられるようになりますと思います。

一方で、アタッチメントの不安定さが大きいお子さんや、年長のお子さんの場合は、思ったような効果が出てこないことがあります。その場合は、「**専門家の支援**」が有効です。

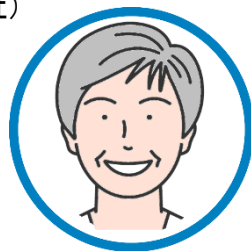
「**アタッチメント改善のための親子カウンセリング**」は、

- ▶ **お子さんのアタッチメントの状態の診断**
- ▶ **気になる様子、困った行動の根本原因の分析**
- ▶ **アタッチメント改善のための専門的指導**
- ▶ **親のストレス対策についてのご提案**

といった内容で進めていきます。お子さんの年齢が小さいほど、改善は早くなりますので、お早めのご検討をお勧めします。

## ■ 子育てカウンセラー／萩原 光 (はぎはら・こう)

千葉県八千代市でシャローム共育相談室を主宰し、子育て相談・親子カウンセリング・ことばの発達相談・発達が心配な子どものための療育・大人のためのカウンセリングなどを通じて、多くの親子の立ち直りを支援している。ネット上では、「ぴっかり先生」として有名。著書は『心を抱きしめると子育てが変わる』(主婦の友社)、  
『ちょっと気になる子の育て方』(学陽書房)、  
『お母さんの抱っこでよい子に育つ』(PHP研究所)  
など多数。愛着支援技法研究会・代表。



## ■ シャローム共育相談室

〒276-0031 千葉県八千代市八千代台北16-17-4

Eメール：picari@nifty.com

■WEBサイト「ぴっかり先生の子育て相談室」



■YouTubeチャンネル「ぴっかり先生の子育てのヒント100」

