

---

---

# Understanding Attachment

## 愛着とは？心の深い結びつき

---

筆者：トレーシー・ウオン (乳幼児統括主任)  
翻訳：宮脇 智美(乳幼児統括主任)

赤ちゃんは母親が部屋を出ると、なぜ泣くのでしょうか？幼い子どもたちは、不安を感じたり、つらいことがあると、なぜ大人に抱きしめてもらいたいと感じるのでしょうか？これらの疑問は、大人と幼い子どもの信頼関係を築くための重要な相互作用、愛着関係につながっています。

カナダの精神科医ダイアン・ベノワは、愛着とは子どもが不安や恐れなどを感じた時に、安心、安全、そして守られている、この人が居るから大丈夫だと感じられる子どもと養育者の相互作用を通して形成させる、特別な結びつきであると定義しています。(Diane Benoit, 2004) 前述の愛着とは、アメリカの小児科医クラウスとケネルが示唆した、親子の「絆」とは異なります。この「絆」とは発達の臨界期の初期における、お互いの豊かなスキンシップ、例えば、親は子どもを抱き、語りかけ、目と目を合わせるなど、お互いが触れ合うことにより、親は母性愛に目覚め、子どもを可愛いと思うようになり、同時に子どもは優しさを体験する中で親に愛着をもち、親を慕うようになり、お互いの肌と肌のふれ合いによって、親と子の心の絆ができるという考え方です。(Klaus and Kennell, 1976)

愛着が形成されるのは必ずしも母親との関わりの中だけでなく、一貫した特定の養育者との間でも育まれていきます。養育者が遊びや食事、教育面で子どもたちと大きく関わり、子どもが成長していく中で、不安や恐れ、危機を察知した際に、養育者は子どもが安全に避難できる「安全の避難所」として信頼されます。その経験を通して心の結びつきである愛着は形成され、子どもにとっての愛着対象が、安心できる人として認識されます。そして、その場所を安全の拠点、心の拠り所として、養育者から離れ、自分の周りに広がる世界へ探索に出かけることができるのです。

子どもは恐れを感じたり、つらいことがあったり、気分が良くない時などに愛着で結ばれた存在を求め、愛着行動が引き起こされ、不安や恐れに対処するために愛着システムが活性化します。子どもが形成する愛着の質は、この愛着システムが活性化したときに、大人がどのように対応するかによって大きく左右されます。この愛着の質に応じて、子どもは安心して自分を取りまく世界を冒険したり先に進んだりすることができ、また、周りの人々、行動や物に対する自身の行いが、どのように受け止められるのかを経験し、時には恐れや不安を感じることもあります。

愛着の意義を十分に理解するためには、愛着の種類とその形成の過程、そして愛着関係が子どもの発達に与える影響を理解することが重要です。幼い子どもが生後2年間に形成する愛着関係は、時間をかけて築かれていきます。生後6か月頃から、子どもは日々の養育者との関わりの中で、特定の養育者への親密さを求めるために愛着を形成していき、養育者の特定の反応を予測し、期待するようになります。このような愛着行動を定義し、愛着関係がどのように形成されているかを測定する研究の先駆者であるアメリカの発達心理学者、エインズワースの研究グループは、「ストレンジ・シチュエーション法」という実験観察法（子どもが母親との分離、再会、見知らぬ大人に遭遇した時の行動分析）を行い、相互作用がもたらす子どもの愛着行動を4種類のパターンに分類しました。(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978)



## 愛着の4種類のパターン



### 安定愛着型

安定型の愛着は、養育者が子どもの不安や悲しみに対して、子どもを抱き上げて慰めたり、敏感に子どもの気持ちや欲求を察知し、愛情たっぷりに一貫して対応する場合に生じます。安定型の子どもは、分離時には養育者が居なくなることによって不安を感じ多少の混乱を示しますが、養育者との再会時には安心感を取り戻すまで、積極的に触れ合いを求め、混乱は安定し、守られていると感じ、落ち着きます。



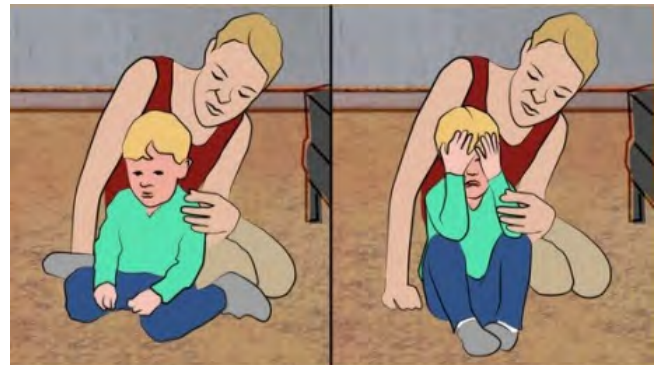
### 不安定愛着型：回避型

回避型の愛着は、養育者が子どもの不安や悲しみに対して、子どもに興味を示さず、共感や励ましの言葉をかけなかったり、イライラする態度を見せるなど、常に思いやりがなく、子どもを遠ざけたりする方法で対応する場合に生じます。回避型の子どもは、養育者が部屋を出ても泣くことなく、養育者が部屋に戻ってきた時にも養育者に興味を示しません。これは後に社会に適応することが難しくなるという問題にもつながります。



### 不安定愛着型：抵抗型

抵抗型の愛着は、養育者が子どもに一貫性を欠く方法で対応する場合に生じます。養育者が子どもを無視することもあれば、養育者が自分自身の気分や都合で子どもと関わり、一貫性のない行動をとったり、子どもの不安を助長するような（例：大きな音や怖い声を出したり、声を荒げたり）、ネガティブな方法で対応することもあります。抵抗型の子どもは、養育者が部屋を出る時に泣き、不安や混乱を示しますが、養育者が部屋に戻ってきても、側に行こうとしなかったり、または、くっついて離れなかったり、怒りや抵抗を示し、葛藤を抱え感情の切り替えがスムーズに行えません。



### 無秩序型

無秩序型の愛着は、養育者が子どもに対して身体的・性的虐待などを行っていたり、養育者が精神的に不安定な場合に生じます。無秩序型の子どもは、療育者が部屋に戻った時に、養育者から離れることもできず、一方で、くっつくこともできず、養育者に対して不安を感じるような情緒不安定な行動を示します。



## 上記のパターンはどのようなことを意味しているのでしょうか？

一般的に、これらの愛着のパターンや種類は、子どもが特定の人（親、祖父母、養育者など）に対して感じている関係性の質を示唆しています。これは、子どもが感じる、守られているという安全感をどれくらい持っているか、また、自分の欲求に対する特定の人の反応への安心感をどれくらい持っているかを表しています。愛着スタイルの違いが、子どもの幸福感にも影響を及ぼすと考えられることが多いため、とても重要な意味を持ちます。

## 幼い子どもたちは養育者にどのようなことを求めているのでしょうか？

幼い子どもたちは、あらゆる関わりにおいて、一貫した特定の養育者に、言葉にできない欲求を汲み取ってもらい、欲求が満たされない時も抱きしめて安心感を抱き、大切な存在であると尊重し接してもらうことを必要としています。このような信頼できる人間関係があって初めて、子どもたちは第一歩を踏み出し、やがて好奇心、勇気、自発性、共感、自己肯定感、そして他人を思いやる気持ち、他人を尊重する気持ちを育み、社会の一員として成長していくことができます。幼少期に育まれる愛着は、私たちの生涯にわたる世界観を決定することにも繋がります。幼少期の子どもたちが安全な愛着を育むと、未来を生き抜く上で、人生の困難な状況にも対処するための心の準備ができ、他人の欠点をも受け入れることができるバランスの取れた安定した人間に成長していく可能性が高くなるだろうと言われていきます。(Honig, 2002)

アメリカの小児精神科医、スタンリー・グリーンスパンは、特定の養育者との一貫した養育関係は、感情的、かつ知的能力の礎となると述べています。(Greenspan, 1997) 幼い子どもたちが両親や保育士と安定した関係を築くことは成長する上で不可欠であり、このような強固な信頼と愛着の絆を築くことで、のちに子どもたちは人の本質として大切な、共感や思いやりの気持ちを育むことができます。

## なぜ、幼い子どもたちにとって信頼と愛着が大切なのでしょう？

・信頼と愛着がレジリエンス（逆境に負けない力、跳ね返す力、立ち直る力）を後押しする

幼い子どもは、励まし、支え、一緒に協力してくれる母親や父親とも関わりながら、信頼と愛着を形成していくことで、価値観を身に付け、つらい時や困った時には他人からの助けを信じ、将来の人間関係を築くための良好な手本となる経験を体得することができるようになります。さらには、自信を持って周りに広がる世界を探索し、さまざまな問題に直面した時にも、しなやかに対応できる力を身に付けることができます。こうした経験を通して、子どもは自信を持ち、達成感を味わい成長していきます。

・信頼と愛着が恐れや不信感にも挫けない気持ちを育む

ドイツの発達心理学者、エリクソンの提唱した心理社会的発達理論の第一段階では、「乳児は自分の欲求が、自分の周りにいる大人、特に母親から、どのように満たされるか、または満たされないかによって、信頼感と不信感を学ぶ。」と定義されています。両親や保育士等、子どもに愛情をもって関わる大人は、子どもとの関係において、子どもが住んでいる世界は安全で親しみやすい場所であり、自分の世話をしてくれる人たちは、自分の欲求に迅速に反応し、そして一貫した対応で満たしてくれる、という安心と安全感を身をもって教える責任があります。子どもたちは、自分が集団の中の重要な一人の人間として認められ、世話をされ、尊重されていることを学べば、大人を信頼し、自信を持って周りに広がる世界を探索し、学び、人間関係を構築し、維持するための確かな基盤を築くことができるようになります。

一方で、大人が自分の欲求に応えてくれなかったり、鈍感だったり、一貫性がなかったりするとどうでしょうか。自分自身を取りまく環境の中で、自分は重要な存在ではないと学び、不安や遠ざけられたと感じ、自分の周りの環境や人々に対して、望みを叶えてもらえないと不信感を身に付けるようになります。このような状況下の子どもは、周りの世界を探索し学ぼうとする気持ちや人間関係を築くための「安全基地（信頼関係によって育まれる心の拠り所）」を得ることができません。基本的な信頼感を得られなかった子どもは不信感を抱き、自分の周りの世界や周りの大人に対しても疑いを抱くようになります。



## なぜ、幼い子どもたちにとって信頼と愛着が大切なのでしょうか？

### ・信頼と愛着が強い人間関係を築く

時間をかけて築かれる信頼関係は、人間が健全に成長していく上での基盤です。幼い子どもたちは、自分で学びたいという強い意欲を持っていますが、実際に取り組むことができるかどうかは、深い信頼関係から芽生える自己肯定感や、養育者からの愛情や思いやりと自分は守られているという安心感を身につけているかによって決まります。

「優しい温かな親との関係を持つ乳児は、仲間との交流の範囲を更に広げていきます。また様々な性格、気性の大人との関わりを通じて、赤ちゃんは、仲間との交流の中で、言葉にできない気持ちや感情のシグナルの送り方や相手からのシグナルの解釈の仕方を学びます。」(Trevarthen, 2003) 「のちに成長し幼稚園や保育園へ通う年齢になった時に、この経験を身に付けた子どもたちは、社会的スキルの高い行動を示すことが多いと言われています。」

(Howes & Matheson, 1992)

### ・信頼と愛着が好奇心を促進する

子どもの成長について考える時に、自律性が必要であることを強調する一方で、何よりもまず一番大切なことは、子どもたちが一貫した特定の養育者との間に築く信頼関係こそが最も重要であることを念頭に置かなければなりません。その信頼関係が築かれているかどうか、親密な確固たる信頼関係は、子どもが健全に養育者から分離・独立するための前提条件（必要条件）です。養育者とゆったりと安らげる時間の中で、たくさんの愛情を「補給」されて初めて、養育者のもとを離れ、周りの世界を探索しようという気持ちになります。

### ・信頼と愛着が自己調整・制御の基礎になる

発達研究によると、発達段階に応じた、優しく愛情があり、敏感に子どもの要求や感情を察知する関わりは、子どもの自己調整・制御能力の早期成長に関して、重要な役割を担っていると言われています。

## 信頼関係を促進する大人の言動

- ・子どもがストレスを感じていないかどうかを気遣う（子どもが興味のあることに関心を持つ）
- ・好意的に受け入れる（子どもの探索活動、外への興味を一緒に楽しむ）
- ・否定的な態度をとらない（心のこもったコミュニケーションを取る）
- ・感情を共有する（子どもの喜びや嬉し涙、悔し涙を受け止め寄り添う）
- ・積極的な触れ合い（抱っこ、おんぶ、優しく撫でる、膝に座らせる等）
- ・子どもとのコミュニケーションを意識し、話しかけに応じる
- ・子どもの行動を手助けする
- ・子どもに話しかけ、絵本の読み聞かせを行う
- ・子どもに十分な注意を払う

親や親以外の養育者として、子どもとの健全な愛着の重要性を理解し、子どもが健全な成長を遂げるために、子どもとの強固で安心、安全な愛着の形成について意識を高めてみませんか。



## 参考文献

Ainsworth, M.D.S. (1973). The development of infant-mother attachment. In B. Caldwell and H. Ricciuti (Eds.), *Review of Child Development Research* (Vol. 3). Chicago, Ill.: University of Chicago Press.

Bowlby, John. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment* (p. 378). New York: Basic Books.

ボウルビィ, J. 黒田実郎・大羽 葵・岡田洋子・黒田聖一 (訳) (1976/1991). 『母子関係の理論Ⅰ: 愛着行動』 (p. 445) 岩崎学術出版社

ボウルビィ, J. 二木武 (訳) (1993). 『母と子のアタッチメント: 心の安全基地』 医歯薬出版

Thompson, Ross A. (2009). Doing what doesn't come naturally: The development of self-regulation. *Zero to Three*, 30(2), 33-39

Jillian Rodd. 1996. *Understanding Young Children's Behavior*. New York: Teachers College Press, pp. 21-22.

Post, J. and Hohmann, M. (2000). *Tender Care and Early Learning: Supporting Infant and Toddlers in Child Care Settings* (pp. 31-35). Ypsilanti, MI: HighScope Press.

Berk, Laura. (2008). *Infants and children* (p. 281). Boston: Pearson.

Gerber, Magda. (1981). What is an appropriate curriculum for infants and toddlers? In Bernice Weissbourd and Judith Musick (Eds.) *Infants: Their social environments*, (p. 84). Washington DC: NAEYC.

Owen, Margaret T. (1966). *Symposium on early child care and attachment: Findings from the National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care, Report on the Attachment Task Force*. NAEYC Conference, Dallas, TX, November 22.



---

---

# Understanding Attachment

---

Written by : Tracy Wong (ELC Executive Head Teacher)

Translated by : Tomomi Miyawaki (ELC Executive Head Teacher)

Why do babies cry when their mother leaves the room? Why do young children seek out an adult for a hug when they get hurt? These questions connect to the key interactions that build a relationship between adults and young children - the **attachment relationship**.

Diane Benoit (2004) defines **attachment** as the part of the child-caregiver relationship that makes the child feel safe, secure, and protected. **Attachment** is not the same with **bonding**, an idea suggested by Klaus and Kennell (1976), who implied that parent-child 'bonding' depended on skin-to-skin contact during an early critical period.

It is not necessary that the **attachment** is formed with the mother; instead, this can be anyone that is a **consistent primary caregiver**. While caregivers may also be responsible for playing, feeding or teaching, attachment is where the child uses the primary caregiver as a secure base from which to explore and when necessary, as a haven of safety and a source of comfort.

The quality of attachment that an infant forms is largely determined by how the adult responds when the child's attachment system is activated, for example, when the child is frightened, hurt or ill.

Depending on the nature of this attachment, infants feel secure enough to venture forth and explore their world, or they may be fearful and insecure about how their initiatives with people, actions, and objects will be received.

To fully grasp the significance of attachment, it is important to understand the different types of attachment, how they develop, and the impact of this relationship on young children's development. The attachment relationship that a young child forms during the first two years of life takes time to develop. Beginning at about six months of age, infants come to anticipate certain responses from their caregivers based on their daily interactions with them. Mary Ainsworth and her colleagues (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978), pioneers in defining and measuring attachment behavior, identified four patterns that result from the nature of these interactions.



## FOUR PATTERNS OF ATTACHMENT



### Secure

attachment results when **the caregiver consistently responds to the infant's distress in sensitive and loving ways, such as picking up and comforting a crying infant.** Secure infants seek proximity and maintain contact with the caregiver until they feel secure again.



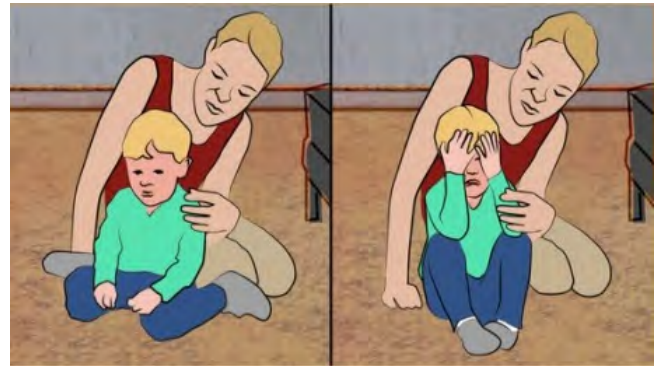
### Avoidant

attachment results when **the caregiver consistently responds to the infant's distress in insensitive or rejecting ways, such as ignoring, ridiculing, or becoming annoyed.** Avoidant infants learn to ignore the caregiver in times of need and often develop adjustment problems later in life.



### Resistant

attachment results when the caregiver responds to the infant **in inconsistent ways.** Sometimes the caregiver ignores the infant, and other times the caregiver gets involved but perhaps in a negative way such as expecting the infant to worry about the caregiver's own needs or adding to the infant's distress (e.g., making a loud, scary noise even louder).



### Disorganized

attachment results when **caregivers display disordered or a typical behavior, such as physical aggression or sexual abuse toward the infant.** The aberrant behavior is not limited to times when the infant is distressed.



### What do these patterns mean?

In general, these patterns or types of attachment suggest the quality of the relationship a child feels toward a particular person (parent, grandparent, caregiver, etc.). They represent children's felt sense of security and comfort level with the person's responsiveness to their needs. They are important because children often show different outcomes in their well-being based on attachment style.

### What do infants and toddlers need from their caregivers?

In every interaction, young children need to be treated with great care and respect from a consistent primary caregiver. Only then can they form the trusting human relationships that allow them to develop curiosity, courage, initiative, empathy, a sense of self, and a feeling of belonging to a friendly social community. Early attachments help determine our lifelong worldview - when young children develop secure attachments, they are more likely to become secure people who are better prepared emotionally to handle difficult situations in their lives and more accepting of other people's shortcomings (Honig, 2002)

Psychologist Stanley Greenspan (1997) says that consistent, nurturing relationships with primary caregivers are the cornerstone of emotional and intellectual competence. It is essential that young children have these stable connections with both parents and child care staff, for it is through these strong sets of bonds that they later develop the human traits of empathy and compassion.

### Why Trust and Attachment are Important for Infants & Toddlers?

#### • Trust and Attachment support resilience

A young child's experience of an encouraging, supportive, and co-operative mother, and a little later father, gives him a sense of worth, a belief in the helpfulness of others, and a favorable model on which to build future relationships. Furthermore, by enabling him to explore his environment with confidence and to deal with it effectively, such experience also promotes his sense of competence.

#### • Trust and Attachment counteract fear and mistrust

Erikson's first stage of emotional development is the development of infants' trust or mistrust in the people and world in which they live. Caring adults, such as parents and early childhood professionals, have a responsibility in their relationship with infants to teach them that the world in which they live is a safe and friendly place and that the people who care for them can be trusted to meet their needs promptly, responsively, and consistently. If infants learn that they are valued, cared for, and respected as significant members of the group, they will have a strong foundation from which to confidently explore and learn about the world as well as for establishing and maintaining relationships.

On the other hand, if infants learn from lack of, insensitive, or inconsistent adult responses to their needs that they are not important in their environment, they may feel insecure, rejected, and mistrustful of people and the world. Such infants will not have a secure base from which to learn and make relationships. Infants who have developed a basic sense of mistrust become suspicious about their world and the adults in it.





## Why Trust and Attachment are Important for Infants & Toddlers?

### • Trust and Attachment build strong relationships

Trusting relationships built over time are the bedrock of healthy human development. While young children are powerfully self motivated to learn, they depend on the affirmation and warmth of trusting relationships to be able to do so.

“Infants who have a warm parental relationship engage in more extended peer exchanges. Through interactions with sensitive adults, these babies learn how to send and interpret emotional signals in their first peer associations (Threvarthen, 2003). Later, as preschoolers, these children display more socially competent behavior (Howes & Matheson, 1992).”

### • Trust and Attachment promote curiosity

While emphasizing the infant’s need for autonomy, one must keep in mind the utmost importance of the relationship that infants develop with their primary caregiver. An intimate trusting relationship is the prerequisite for children’s healthy separation and individuation. Only after they get “refueled” during the unhurried times spent with their caregiver will they be willing to let go of the caregiver and explore the environment.

### • Trust and Attachment underlie self-regulation

Developmental research indicates that warm, responsive care that provides developmentally appropriate structure is an important contributor to the early growth of self-regulatory competence.

## Adult behaviors that promote trusting relationships

- Sensitivity to child’s non-distress (takes interest in the child’s play)
- Positive regard (enjoys child’s explorations)
- Lack of negativity (communicates warmly)
- Shared emotions (acknowledges child’s delight and tears)
- Positive physical contact (cuddling, holding, stroking, lap sitting)
- Responds to child’s communication and talk
- Helps child do things
- Talks and reads to child
- Gives child full attention

**Parents and other caregivers should seek to understand the importance of healthy attachments with young children and work toward the formation of strong, secure attachments with children.**



## References

- Ainsworth, M.D.S. (1973). The development of infant-mother attachment. In B. Caldwell and H. Ricciuti (Eds.), *Review of Child Development Research* (Vol. 3). Chicago, Ill.: University of Chicago Press.
- Bowlby, John. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment* (p. 378). New York: Basic Books.
- Thompson, Ross A. (2009). Doing what doesn't come naturally: The development of self-regulation. *Zero to Three*, 30(2), 33-39
- Jillian Rodd. 1996. *Understanding Young Children's Behavior*. New York: Teachers College Press, pp. 21–22.
- Post, J. and Hohmann, M. (2000). *Tender Care and Early Learning: Supporting Infant and Toddlers in Child Care Settings* (pp. 31–35). Ypsilanti, MI: HighScope Press.
- Berk, Laura. (2008). *Infants and children* (p. 281). Boston: Pearson.
- Gerber, Magda. (1981). What is an appropriate curriculum for infants and toddlers? In Bernice Weissbourd and Judith Musick (Eds.) *Infants: Their social environments*, (p. 84). Washington DC: NAEYC.
- Owen, Margaret T. (1966). Symposium on early child care and attachment: Findings from the National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care, Report on the Attachment Task Force. NAEYC Conference, Dallas, TX, November 22.

