臨床心理士・公認心理師がお答えする

「親子の絆　愛着を育もう」

Q.「愛着」って何ですか？

A. 親子の情緒的な絆のことです。

赤ちゃんは生後６ヶ月頃から、ママやパパから少し離れて、周囲にあるいろいろな物へ自分の力で近づき、働きかけるようになります。それは、赤ちゃんが外の世界を知り、心身を健全に発達させていくうえでとても大切な行動なのですが、時には怖い思いをしたり、不安な思いをしたりもします。そのような時、ママやパパの所に戻り慰めてもらうことを通して安心できると、赤ちゃんはまた、外の世界へ探検に出ることができます。このように、赤ちゃんが感じた恐れや不安をママやパパに安心させてもらうことが繰り返されると、親子の間で、親密な人間関係を築くことができます。これを、「愛着（アタッチメント）」と言います。

親子の間でしっかりとした愛着が育まれると、子どもはママやパパ以外の人に対しても、良いイメージを持って関われるようになり、将来、お友だちとも上手に良い人間関係を築くことに繋がります。

このように、愛着は生涯にわたり子どもの対人関係の基盤となるものなので、幼少期にしっかりと親子の絆を育むことが大切なのです。

Q. 愛着を育むのに大切なことは何ですか？

A. ママやパパが赤ちゃんにとって「助けてくれる存在」になることです。

上述の通り、愛着を育むには、赤ちゃんが「怖いことがあってもママやパパに助けてもらえる」というイメージを持つことが大切です。そのためママやパパは、赤ちゃんの探検を温かく見守りつつ、赤ちゃんが不安になった時や危なくなった時に、敏感に気づいてあげるようにしましょう。赤ちゃんが不安な時に、ママやパパが一貫した対応で赤ちゃんを守り、十分安心させてあげることが、豊かな愛着を育んでいくのです。