

アタッチメントの生涯にわたる機能： 研究的視点から

著者	久保田 まり
雑誌名	聖路加看護学会誌
巻	25
号	1
ページ	33-37
発行年	2021-09-30
URL	http://doi.org/10.34414/00016520



【第25回聖路加看護学会学術大会：教育講演】

アタッチメントの生涯にわたる機能

——研究的視点から——

久保田まり

I. 愛着とはなにか

愛着とは、もともと動物行動学に由来する概念で、人間の赤ちゃんのみならず動物の赤ちゃんとの関係性を意味し、第一には生物学的な機能が挙げられる。幼い動物の子どもが天敵などの危険から身を守り命をつないでいくためには、親や大人との接触が大切となる。親の近くにいることによって、生存を保障されることが愛着の生物学的な機能である。しかし人間の赤ちゃんの場合は生物学的機能よりも、むしろ、心理的機能が重要な意味をもつといえる。不安や恐怖状態に際して、親との接触や親のそばにいて安心安全感を得ること、すなわち、愛着の心理的機能が子どもの心理社会的発達のために最重要となる。

ところで、心理学における愛着の定義は「ある特定の対象との時間・空間を超えた永続的な情緒的絆」ということであり、ここで、子どもにとってのある特定の対象とは、たいていは親、あるいは最も身近で重要な他者である家族となる。他のだれとも「代わりがきかない」特定の対象との間で形成され、それは時間が経っても、空間的に遠く隔たりがあっても、関係性の絆自体は永続的に持続する、そのような関係性が、愛着と定義される。

愛着の心理的機能については、具体的には、3つ挙げられる。1つは、「避難できる安全な港」(Bowlby, 1982)としての養育者の機能、2つ目は、養育者が子どもの「探索の安全基地」(Bowlby, 1982)として機能していること、そして3つ目は、「くつろぎの拠点 (relief & relax base)」(米澤, 2015)としての機能である。

「避難できる安心安全な港」とは、子どもが身体的な不調や痛みの際に、あるいは心理的な恐怖、不安、あるいは悲しい、寂しいなどの負の情動が心に取り巻いたとき、養育者のそばにいて身体接触によって情動が安定化する際の、養育者の機能を意味している。心理的な情動の制御、それによって得られる安心安全、そして「自分は守られているんだ」という安全保証感がもたらされ、それによって養育者に対する子ども側の期待や信頼感が形成されていく。このような「安心安全な港」

としての機能は、乳幼児期のみならず、特に危機的状況や不安、恐怖に際したときには、生涯にわたって必要とされる、信頼できる愛着人物の機能であるといえる。換言すれば、思春期、青年期以降も、(心理的な危機状態に際して、独力で耐えるのみならず)ためらいなく養育者や愛着対象に助けを求められる力が育っていることが重要である、と考えられる。

次に「探索の安全基地」とは、子どもが外の世界で活動するときに、いつでも戻ってこられるホームベースを意味する。拠点としての安全基地では養育者が見守っており、子どもは、外での活動の合間に一息入れにきて、そこで養育者に接触することによって、使い果たした心の燃料を補給し、そしてまた外の世界に出ていく。そのような機能、これが愛着対象の「探索の安全基地」機能である。

3つ目は、「くつろぎの拠点 (relief & relax base)」としての機能で、これは、養育者とのかかわりによってほっとする、気持ちがスーッと落ち着く、楽になる、あるいは子どもが養育者との体験を共有することで心が満たされ、充実した情動体験が展開されるというような、そういうようなときの養育者の果たす機能を意味する。ポジティブな情動や体験を養育者と共有することによって、そこでしっかりと心がつながり、心からホッと、楽しい・うれしいという情動が生じる、そのようなかかわりにおける養育者の機能が、「くつろぎの拠点」である。

また、愛着対象とのかかわりには個別性・一貫性・連続性が保証されていないと、安定した関係形成は難しい。一対一の個別的なパーソナルなかかわり、そして、その一貫性、つまり、いつも同じ人(たち)とのかかわり、そして、時間的な連続性、すなわち、ずっと同じ人(たち)との持続的なかかわり。この3つが保証された関係性において、養育者から情緒的な応答性が得られるとき、自ずと養育者は、「避難できる港」「安全基地」「くつろぎのベース」として機能する。

さらに、安定した愛着形成に必要なこととして、子どもと養育者を支える「養育環境全体のまとまりと安定性」が挙げられる。たとえ、子どもと養育者が個別性、一貫性、連続性が維持された関係性を形成できたとしても、

たとえば両親間の不和や、家族全体に葛藤や敵意などによる亀裂があるとき、これは養育環境全体のまとまりに欠ける。また、養育環境の安定性とは、「変わりにくい」ということであり、たとえば数か月に1回ぐらい転居して環境が変わることや、家族の構成が短期間で変わるような不安定性は、愛着の形成を阻害する。養育環境全体のまとまりと安定性は、養育者と子どもの愛着形成をさらに「外枠でしっかりと支える」という意味で大事なことになる。

II. 愛着人物とは

ところで、子どもにとっての愛着人物の「条件」とはなにか。乳幼児から思春期・青年期までを含めた範囲でとらえると、まず第一は、子どもに身体的、情緒的なケアを提供できる人ということで、もちろん身体的ケアの部分というのは乳幼児期に重きがかかり、次第に児童期、思春期となるにしたがって情緒的ケアに重きがおかれるにしても、このようなケアを提供できる人であること。そして、いつも変わらずに（先ほどの一貫性と連続性）子どものそばにいるか、あるいはたとえ不在であっても、自分のところに必ずや戻ってくるんだということを子どもが予測でき、そして最終的には自分のもとに戻ってくるという確固たる期待ができる対象であるということ。さらには、子どもに情緒的な投資（一生懸命に子どもの健やかな発達、成長、幸せを願うこと）をしている人。ということは、必ずしも愛着人物というのは、実親に限らないことを意味する。

たとえば里親、あるいは乳児院や児童養護施設で養育されている社会的養護下にある子どもにとっては、施設の保育士やケアワーカーの方たちがかけがえのない愛着人物となる。入院している子どもにとっては小児科病棟のナースがかけがえのない愛着人物となり、また、祖父母や親類の方たちもかけがえのない愛着人物になるといえる。

ところで、子どもが形成する対人関係のネットワークは、養育者（やその他の愛着人物）との関係性を基礎基盤として、さらに、養育者以外の他者との関係性が何層にも上に重なり合いながら、全体としての対人関係のネットワークが形成される（この場合、子どもとは、思春期・青年期までを範囲とする）。

まず、最も深い基礎基盤にあるのは、ある特定の愛着の対象との関係性であり、次の層には必ずしも養育者や家族などの愛着人物ではないけれども、子どもにとってのサポーターな大人との関係性が重なる。たとえば保育園・幼稚園の保育者、教師、稽古ごとや塾の先生、保育園・幼稚園の友達のお母さんやお父さん、それから地域社会の近隣の大人たち・親戚などが、愛着人物の次の層を形成する「子どもにとっての頼りになる大人たち」となり、それらの大人たちとの日ごろの日常的な接触と

ということも子どもにとっての大事な対人ネットワークである。その上に乗る層が、（特に小学生ぐらいから大事になってくる）同年齢層の友達との互換的關係性である。この互換的とは「同等な相互的關係」ということで、上下関係、主従関係、支配服従関係ではない、ということの意味する。

このように、愛着関係という基礎基盤、そして子どもの周囲にいる支援的な人物との対人関係のネットワーク、そして仲間関係などの、「層の厚い対人ネットワーク」は、たとえ子どもの人生早期に発達にダメージを及ぼすような負の要因があったとしても、そのダメージを抑止することにつながる。ここで、早期の負の要因というのは、たとえば、養育者に精神的問題があり子どもとの関係性が築き得ないとか、逆に子どもに知的な遅れや発達障害的な問題があることで、養育者との関係がスムーズに形成され得ないということなどが挙げられる。

このようにいくつかのリスク要因により、子どもの発達にダメージを与えるようなことがあったとしても、子どもにとっての「層の厚い社会的ネットワーク」がある限り、それらのダメージが補完され補償されるということである。

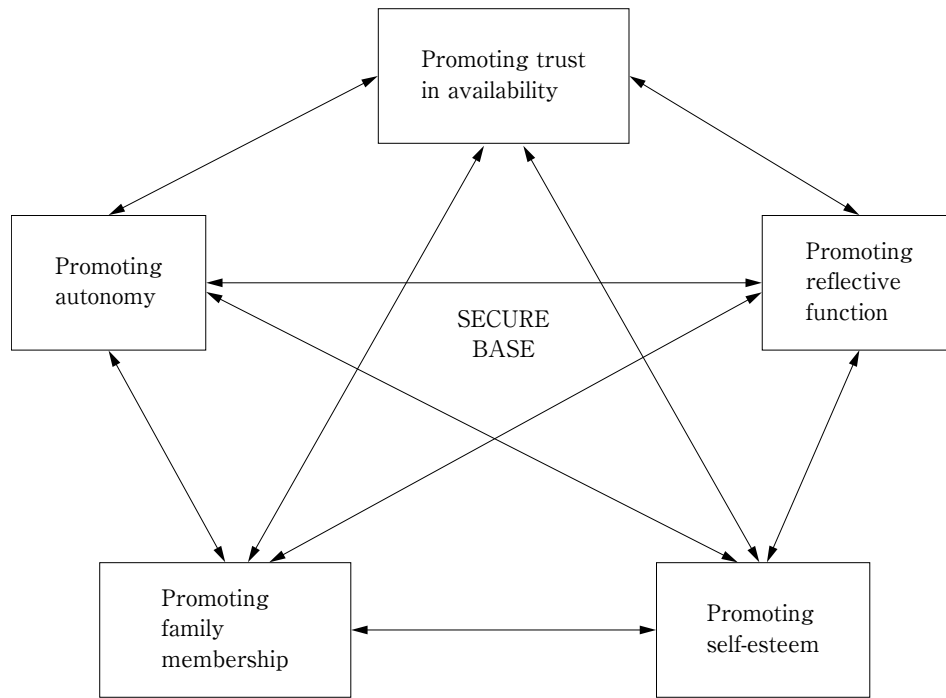
III. 生涯における愛着の重要性

次に、青年期までの子どもにおける安全基地の意味とその重要性について概説する。

図1はSchofieldらの研究（2005）からの図であり、「secure base model」といわれている。真ん中にsecure baseとあり、これは、愛着人物の3つの機能、「探索の安全基地」「避難できる港」「くつろぎの拠点（relax & relief base）」を意味している。このsecure baseが安定した基盤になった場合、ここの五角形のそれぞれの領域の発達が促進される。つまり、secure baseの安定した形成に伴って、そのほかの5つの機能の発達も促進し合う、ということである。

図では、secure baseの安定性によって、他者への信頼感が促進され、自立が促進され、自尊心・自己効力感・自信というものが促進され、内省機能が促進される、ということが示されている。この図では、これらのことは、もちろん、児童期、思春期、青年期までを射程に入れて示されており、子どもの年齢にかかわらず、養育者・愛着人物のセンシティブで応答的なかかわりは、養育の本質・かかわりの本質であるといえる。

このようなセンシティブで応答的な養育者・愛着対象のかかわりによって子どもの心身のニーズが充足されて、安心感、「守られているんだ」という感覚、あるいは「危機のときでも何らかの助けが得られる」という確信が蓄積されることにより、愛着対象への信頼が確固たるものとして形成される。そして、日々の日常的なかかわりのなかで自分が大事にされ、ひとりの人間として尊重さ



出典) Schofield G, Beek M (2005) : Providing a secure base : Parenting children in long-term foster family care. *Journal Attachment & Human Development*, 7 (1) : 3-25.

図1 Secure base model

れていくことで子どもが形成する愛着人物への信頼は、「安心して外の世界に歩み出る力」につながる。乳幼児期は勿論のこと、思春期、青年期の自立（自律）や自己確立過程での「覚悟して未知の世界に自分をかけてみる」チャレンジにおいても、養育者や他者への基本的信頼は強力な力となる。

このように発達していく子どもの自立（自律）は、それぞれの各発達段階によって、それぞれいろいろ異なるものの、しかしそれぞれのときにおいて養育者・愛着対象は、子どもが自分を試して未知の世界にチャレンジしていく機会を喜んで与え、喜んでサポートし、子ども自身に選択の機会を提供することで、自立を支える。子どもは、そのような下支えのなかで自分自身の活動を通して、「自分なりにマスターできた」「自分の選択は間違いではなかった」という体験を蓄積していく。特に児童期、思春期になると、学校生活や学習活動が子どもの自信をつけるうえで大きな領域となり、たとえば、学業的な達成や、課外活動など積極的にコミットメントする活動を通して「自分には出来るんだ」というマスターの感覚を実感する。このマスターの感覚は、児童期、思春期の子どもたちにとって非常に大事な「自己コントロール感覚」「自己効力感」そして「自尊心」を高めていくことになる。

このような自尊心が健全な形で形成された子どもは、「自分で自分を大切にできる」「自分の価値を自分で認める」ことができる。つまり、自分自身を大切にすることを学ぶ、そしてこの学びを通して、人は、初めて、

他者を心から大切にすることができるようになるといえる。

IV. 「内省」ということ

ところで、養育者は、前述のセンシティブな情動的なかわりのみならず、子どもの「言葉や行動の背後にある真の意味」を解き明かそうと「内省」をする。たとえば小学校の高学年や思春期の子どもは、気持ちとは裏腹の言葉をわざと言ったり、本心と違う行動をあえてしたりする。しかしそのときに養育者・愛着人物が「この子の言葉や行動の背後にある真意は何だろう」「この子はなにをメッセージとして表しているんだろう」と、子どもの真意を内省することによって、実は、子ども自身の内省機能も育っていく。換言すれば、子どもは養育者や愛着人物に「内省され」「本当の気持ちや思いを汲み取ってもらう」経験を通して、初めて、自分の心の内に向き合うことができ、さらには他者の心に思いをはせることができるようになる。

言葉にならない混沌とした、子ども自身どうしようもできない混乱した情動状態を、包み込み、共感しつつも、これを愛着人物が内省を通して「言葉として紡いでいく」こと、「そうか、あなたは、いま……なのね」「もしかしたら、……なのかしら」と言葉として翻訳していく。そのことによって子ども自身、混沌としたなんだかよくわからないもやもやした情動が、次第に形あるものとして変換されていくということがある。これは幼児期であっ

でも思春期であっても同様であり、養育者の「翻訳」によって子どもの心が「形あるもの」として変換することにより、それらはやがて、子どもの「認知的な足場」となっていく。「認知的な足場」とは、子どもが自分の心について「考えていけるような」足場ということであり、それによって、「自分はなんでこんなことをしてしまったんだろう」「自分がこういうふうを感じるのはどうしてだろう」というような内的な自分の状態について内省できるようにしていくことを意味する。

この内省機能は、児童期以降、思春期、青年期の子どもが自分の過去、いま現在、そしてこれからの未来と向き合うときに大事な力となる。過去を振り返り、現在を思うとき、葛藤や両価的な感情が往来することがあったとしても、それらの負の感情に圧倒されることなく、たとえば、「この感情はどこからくるんだろう」というように内省する。自分のこれまでの過去の体験に対して、ネガティブなことも受け入れ振り返ることによって何らかの意味を見だし、そして自分を俯瞰し、客観的にモニタリングできることに、この内省機能はつながっているのである。

V. 生涯にわたる愛着の意義

ところで、青年期の自立（自律）とは、「依存から自立」というような、確固たる独立独歩の自分を築くというニュアンスを伴いがちであるが、しかし、愛着理論のなかではそういうとらえ方をしない。

『Autonomy with Connectedness』（Emde et al., 1990）、つまり、「関わり合いながらの自律」という概念であり、人の自律とは、孤立無援のインディペンデンスではなく、自分ではどうしようもなくなったときなどの困難時には、「ためらいなく信頼できる他者のサポートを求めることができる」という力が育っていること、これがここでいう「自律」を意味する。

換言すれば、愛着の secure base とは、生涯を通して必要とされる外的資源であり、困難時に「信頼できる他者にサポートを求められること」は生涯における愛着にとって、とても重要である。

安全基地をもっている人は、成人になっても情緒的な安心感や自信、自己効力感、および深い洞察や内省的な思考力をもつことができる。安全基地をしっかりとっているがゆえに、その下支えがあるがゆえに、成人期以降もそのつどの発達の危機や試練に立ち向かうことができ、未来への展望をもつことができる。このことは、もしかしたら死を迎えている患者であっても、死によって自分の人生を終わりとは考えずに、よりスピリチュアルな存在として、死後の未来への時間展望をもてるかもしれない。そういうことにもつながっていく力とも考えられる。

ここで、生涯にわたる愛着を考えてみると、小さいう

ちはもちろん身体的に抱っこされる、親のそばにくっついている「近接・接触」が安心感をもたらすが、思春期・青年期には、養育者や愛着対象に心理的に寄り添ってもらふことによる安心、あるいは自分の発した言葉に何かしらの言葉での応答が返ってくることによって「理解された、了解された、通じ合っている」と感じる「言語的な接触」によって安心感を得ることが加わる。さらには、「内在化」、つまり、離別死別した相手や想像上の対象が心のなかに「内在化」され、“心のなかではいつもいっしょにいることで、いつも自分を守ってくれる”というような「内在化」という形に広がっていくといえる。

愛着の対象については、幼少期は主として養育者であることが多いが、次第に家族や仲間、親友や恋人、そして成人期にはパートナーがかけがえのない愛着対象になっていく。さらには、「スピリチュアルな存在」、たとえば、神というスピリチュアルな存在が愛着の対象となったり、死別離別した方たちの魂が愛着の対象となったり、そういうことも範囲として十分にあるといえる。

また愛着の方向性について、幼少期は一方向的に子どもが養育者に接触を求めて安心感を求める、ということであるが、青年期、成人期にはお互いに安心感を与え合う、癒し合う、支え合うというような「双方向的な形」となっていく。さらには、同じ時間を共有する人たち、縁があって出会った人たちへの「無償の愛と奉仕」、求めることなく、他者に安心感を与え奉仕するということへと成熟していく。生涯にわたる愛着の意義を考えるとき、そのような形が愛着の延長線上としてあるのではないだろうか。

VI. 「獲得された愛着」と「発達の縦断的補償」

ところで、幼少期の養育者との関係性のなかで安定愛着が発達していくことが本来の発達の形ではあるが、しかし、さまざまな事情や背景によって、たとえば被虐待児のような親からの不適切な養育を受けたことによって親との安定した関係が形成されうる時期に、形成されなかったにもかかわらず、自分自身や自分の人生への何らかの深い理解や洞察に達している人たちがいる。そして、その人たちは、重要な他者との安定した愛着関係や他者との開かれた関係性、そして、未来への確かな展望をしっかりと持ち得る。そのような人たちの愛着を「獲得された安定愛着」(Pearson, et al., 1994) といい、それは、幼少期には形成されなかったけれども、後の人生において、新たな重要な他者との出会いにより形成しえた「愛着」を意味する。親に代わる代替養育者が、情緒的な応答性やサポートを提供した場合などであり、祖父母や里親、乳児院や児童養護施設などの社会的養護下での代替養育者の方たちによる応答とサポートが提供されることで、子どもは「愛着」を「獲得」する。あるいは、後年における“恋人やパートナー”との関わり合いのな

かで、人は「愛着」を新たに「獲得」することができる。

過去の親との否定的な関係性の影響を、このような新たな養育者とのかかわりと新たな愛着の形成によって克服できることは、多くの実証研究から検証されている。

このように、本来、ある発達段階で獲得形成されうるものが、何らかの背景や原因により、たとえその段階で形成され得なかったとしても、しかしそれ以降の発達段階であらためて獲得、または新たに再形成されうること、このような機会が人生には数多く用意されていることを Erikson (1959) は「発達の縦断的補償」という概念で説明している。「獲得された安定愛着」も「発達の縦断的補償」を意味することであり、愛着形成に限らず、そのときにうまく形成され得なかったことでも、その後における新しい体験や他者との出会いによって、獲得形成され、成熟していくという、そういう機会が人生には用意されているのである。

引用文献

- Bowlby J (1982): *Attachment and Loss: Vol. 1 Attachment* (2nd ed.). Basic Books, New York.
- Emde RN, Buchsbaum H (1990): "Didn't I Hear my Mommy?"; Autonomy with Connectedness in Moral Self-Emergence. Cicchetti D, Beeghly M (eds.), *The Self in Transition: From Infancy to Childhood*, 35-60, University of Chicago Press, Chicago, IL.
- Erikson EH (1959)/小此木啓吾 (編訳) (1973): *自我同一性: アイデンティティとライフ・サイクル*. 誠心書房, 東京.
- Pearson JL, Cohn DA, Cowan PA et al. (1994): Earned- and continuous-Security in adult attachment: Relation to depressive symptomatology and parenting style. *Development and Psychopathology*, 6 (2): 359-373.
- Schofield G, Beek M (2005): Providing a secure base: Parenting children in long-term foster family care. *Journal Attachment & Human Development*, 7 (1): 3-25.
- 米澤好史 (2015): 「愛情の器」モデルに基づく愛着修復プログラム: 発達障害・愛着障害. 福村出版, 東京.