



八代市教育サポートセンター  
子ども支援相談室だより  
令和6年 11月号  
文責 古杉 敬子

## 子供が主体的に行動できる かかわり方について



前号に引き続き、子供が主体的に行動するための原動力になるかかわり方についてアタッチメントを意識した内容でお伝えしていきます。

これまで、アタッチメントについてお伝えしていますが、改めてアタッチメントについて確認してみましょう。

### アタッチメントとは\*\*\*

子供が不安な時に特定の大人にくっついて安心感を感じ取ることです。

つまり、恐れや不安などのネガティブな感情を経験した時に、身体的な意味でもあるいは心理的な意味でも、大人にくっついて、しっかりとそれを受け止めてもらって、そして安心感を得ることをいいます。

特に幼少期に恐れ思いをした時、不安な時に人と身体的および心理的に確実にくっついて安心することを繰り返し、“安心した、できた”という経験をするのが大切だといわれています。それは、子供が一人でできる力、主体性につながるからです。

\*幼少期における子供と養育者とのアタッチメントの重要性については、今、日本だけでなく世界でも関心が寄せられています。

それは、幼少時に経験した親や周囲の大人との関わりが、その後、成長してからも、その人の人間関係や心身の健康に影響を与えることが分かってきたからです。

しかも大人になってからの心と身体の健康あるいは幸福感などは、子供時代の安定したアタッチメントにかなり影響される可能性が高いことが実証されています。

出典：「入門 アタッチメント理論---臨床・実践への架け橋」遠藤利彦著

「何かがあってもあの人のところ（親や養育者）に行くと必ず守ってもらえるはず」という確かな見通し（安心感）が、自分一人で何かができるという自信につながります。すると、**自己肯定感が高まり、自主的、主体的に行動することができる**のです。実はアタッチメントにおける最も大切な点は、いかにこの安心感を与えられるかということであり、そのための手段は一つではないということです。

アタッチメントのキーワード「安心感」を意識しながら、普段の生活の中でどういったことがそのようなことにつながるかを確認してみましょう。



前号のその1は、「笑顔で子供の話をしっかり聴く」でした。今回は、「家族の和（だんらん）」です。

## その2 「家族の和（だんらん）」

家族の和は、アタッチメント（愛着関係）を深めていくために欠かすことできない大切な営みです。

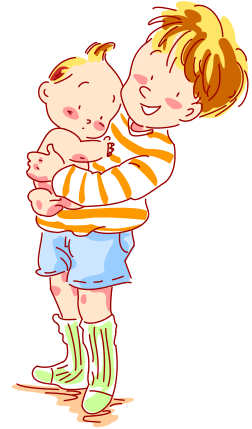
だんらんの時間は、不安や緊張をやわらげ、「安心・安全」度を高める効果があります。忙しいからだんらんの時間がもてない！ではなく、家族の皆が忙しいからこそ、だんらんの時間をあえてつくとよいのではないのでしょうか。

「家族といっしょにいと、安心するなあ、落ち着くなあ」

「家は、安全な場所だなあ」

「家に帰ると心が休まるなあ、リラックスできるなあ」

と、思えるような環境づくりを大切にしましょう。



家族の和（だんらん）とは、例えば・・・

▶1日1回は、みんなで、楽しく食事をする。

▶「おいしいね」と言いながら、家族がニコニコしながら、食事をする。

▶家族で、テレビを見る、雑談をする。

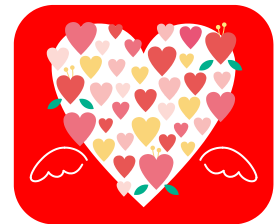
▶家族で出かける、遊ぶ。

などなど、そのもち方は、いろいろあると思います

もし、子供や、家族みんなの笑顔が見られたら、とてもいいですね！

このように「安心・安全」を感じられる感覚を子ども自身が実感できる家庭環境をつくりましょう！

この感覚が、子供が主体的に行動できる原動力となります



出典：「西村 明倫（日本心理学会心理師 メンタル心理カウンセラー 不登校訪問支援カウンセラー）著冊子」

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。

子育て・不登校をはじめ、不安な気持ちになったときは、  
一人で悩まず、相談してください。

### ●相談方法

- ・電話 0965-33-6145（相談室専用）
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・来所面談 〒866-8601

八代市松江城町 1-25

やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階 教育サポートセンター内）

※面談の場合は、電話での予約をお願いします。



●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

