

愛着について

～心の時代の福音～

2023/5/14

「愛着」とは

•「愛着」(アタッチメント)とは

- 主に物理的接触(スキンシップ)による乳幼児期における『親子間で形成される情緒的な絆』のこと(ボウルビィ)
- 「(心理的)安全基地」(エインワース)

•愛着行動

- 発信行動>接近行動>定位行動
- 生後から1.5才ぐらいまでに形成される(臨界期)

•愛着不足の原因

- ネグレクト(育児放棄)・育児ノイローゼ・育児法の誤解・父親の支援不足など

「愛着」とは

•「愛着」(アタッチメント)とは

- 主に物理的接触(スキンシップ)による乳幼児期における『親子間で形成される情緒的な絆』のこと(ボウルビイ)

•「岡田尊司(おかだたかし), 光文社新書

•愛着障害「愛着障害～子ども時代を引きずる人々～」 によって話題となる

- 発
- 生後から1.5才ぐらいまでに形成される(臨界期)

•愛着不足の原因

- ネグレクト(育児放棄)・育児ノイローゼ・育児法の誤解・父親の支援不足など

愛着障害 (DSM-V)

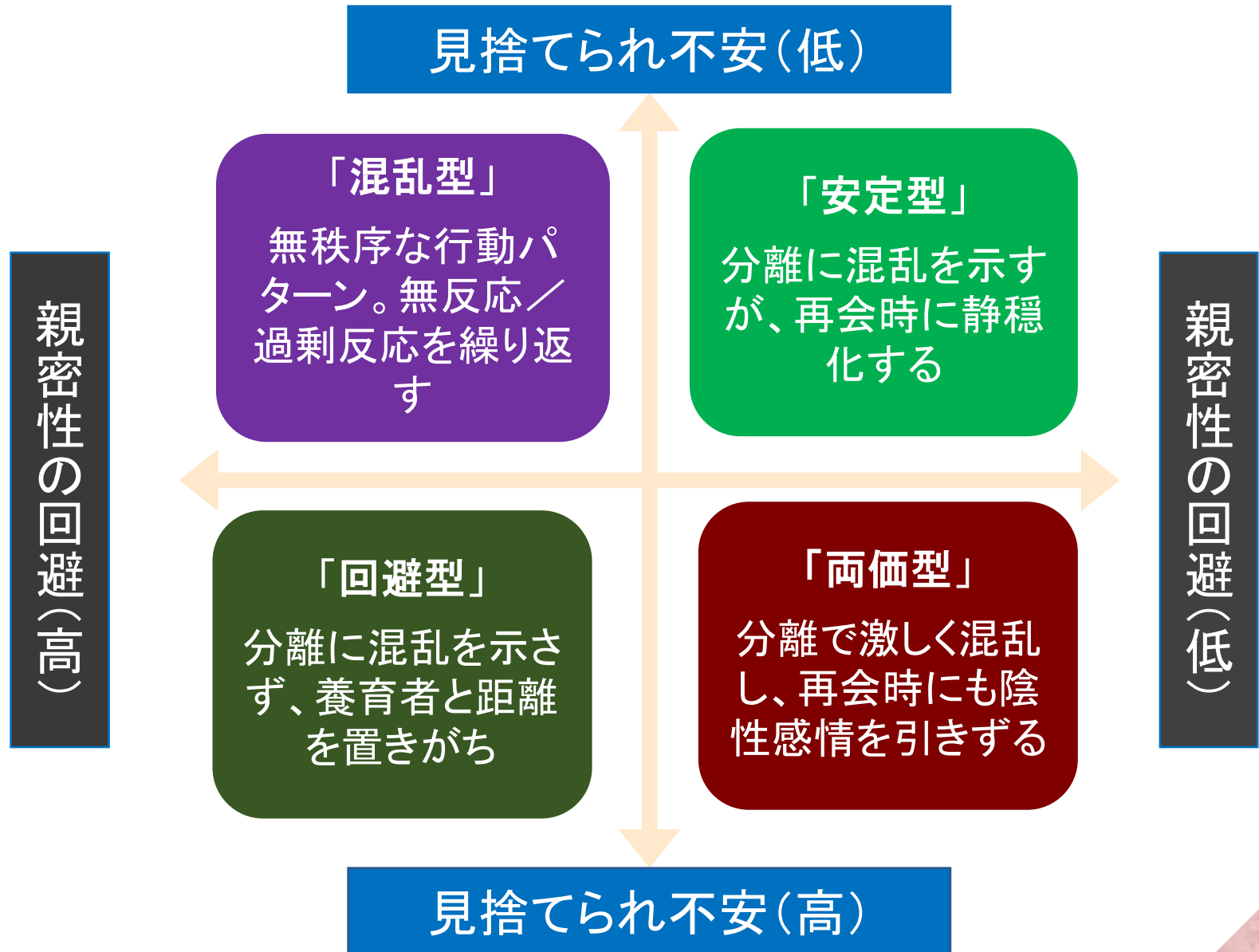
•「反応性アタッチメント障害」

- 不適切な環境で育った子どもが、人と接する際に、視線をそらしながら近づく、抱かれていても視線を合わせない、近づいたり逃げたり逆らったりする、といった正常な場合にはみられない極度に不安定で複雑な行動を示す。

•「脱抑制型対人交流障害」

- 誰にでも無差別に愛着行動を示したり、注意を引こうとして見境なく親しげな振舞いをするが、仲間と強調した対人交流は乏しく、環境によっては情動障害や行動障害を伴ったりする。

愛着スタイルの4類型(ブレナンら)



「愛着障害」の有名人

• 川端康成

- 3歳までに両親を失い、7歳で祖母を喪う
- ひ弱で学校も休みがち。木に登っての読書が楽しみ
- 人間に対する冷徹さと距離感(回避型)

• 夏目漱石

- 8人兄弟の末っ子で生後間もなく里子に出される
- 養父母は半ば脅迫的に漱石を溺愛する
- 人との接し方が分からない(混乱型)

• 太宰治

- 生まれてすぐ乳母に預けられる
- 境界性パーソナリティ(両価型)

愛着不全の特徴

• 人間関係

- ほどよい距離がとれない。近すぎて壊れたり、遠すぎて親密になれない。

• 恋愛

- すぐに深い関係になるが、些細なことで傷ついたり、逆に暴力的になったりする。

• 感情

- ストレスに弱く、うつや心身症になりやすい。

• 認知

- 「全か無か」「全体より部分」

愛着とオキシトシン

- 不適切な養育を受けて育つと「オキシトシン受容体」が減る
 - オキシトシンの作用が弱い／過剰放出が起こる
 - 養育が不適切でも、愛着が安定していると大丈夫
- 親子の感情が同期するとオキシトシン濃度が高まる！
 - 親子が一緒に遊ぶとオキシトシン濃度は高まるが、親のノリが悪く、否定的なことばかり言って一緒に楽しめないで親子共オキシトシン濃度が上がらない

愛着とオキシトシン

- 不適切な養育を受けて育つと「オキシトシン受容体」が減る

- オキシトシン
- 養育が不適切な夫婦

- 親子の感情が高まる！

- 親子が一緒にいるが、親のノリが一緒を楽しめない
と親子共オキシトシン濃度が上がらない

脳内ホルモンの一種
「愛情ホルモン」「幸せホルモン」「絆ホルモン」とも呼ばれる
妊娠・出産・授乳に関係
情緒の安定・リラックス効果・社会性の向上・耐ストレス効果
スキンシップで分泌される

幸福を感じるシステム

• エンドルフィン系：生理的満足

- 食欲などの基本的欲求が満足した時・怪我をしたとき／「脳内麻薬」とも呼ばれる

• ドーパミン系：心理的満足・一時的

- 困難な目標を達成した時／麻薬やアルコール・ギャンブルによっても得られる

• オキシトシン系：心理的満足・永続的

- ありのままの自分で居るだけで得られる満足
- 努力の要らない幸福感

幸福を感じるシステム

• エンドルフィン系：生理的満足

- 食欲などの基本的欲求が満足した時・怪我をしたとき／「脳内麻薬」とも呼ばれる

• ドーパミン系：心理的満足・一時的

- 困難な目標を達成した時／麻薬やアルコール・ギャンブルによる

• オキシトシン系

- ありのままの自分を受け入れる
- 努力の要らない

オキシトシンが不足すると他の幸福ホルモンによって満足を得ようとする

愛着障害の克服（岡田尊司による）

•「愛着アプローチ」（やり直し作戦）

- 大人になってからでも遅くない
- スキンシップのやり直し
- 親たちが、コミュニケーションによって愛着を再構築する（ありのままに話を聞き、受け入れる）

•「安全基地」（代替え作戦）

- 誰かが親の代わりになる
- 「安全感を脅かさず、安心できる関係を目指す」
- 「求められたら応える」「反応が遅いのは大減点」
「余計な発言や助言より、無心になって聞く」

信仰による愛着障害の克服

- 無条件で愛されている

- 「神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。」ヨハネ福音書 3:16

- 「キリストに結ばれる」“In Christ”

- 「あなたがたは皆、信仰により、キリスト・イエスに結ばれて神の子なのです。洗礼を受けてキリストに結ばれたあなたがたは皆、キリストを着ているからです。」ガラテヤ3:26－27

キリストの与えるオキシトシン

「わたしは、あなたがたに**平安**を残します。わたしは、あなたがたにわたしの**平安**を与えます。わたしがあなたがたに与えるのは、世が与えるのとは違います。」

ヨハネ福音書14章27節(新改訳)