



愛着とは何か？

かいせつ

辞書的な定義としては「特定の対象に対して作られる、特別な情緒的結びつき」



「特別な情緒的結びつき」って具体的に何？どうやって作られるの？

こたえ

A

危険な状況や不安・恐怖・葛藤などのマイナス感情が生じた際に、その特定の対象に対してくっつくことで、危険やマイナス感情が軽減・解消されると期待できる信頼関係のこと。

また、その特定の対象と一緒にいることで、ポジティブな感情が生まれたり、増大したりすることが期待できる信頼関係のこと。



愛着とは何か？

かいせつ

危険な状況や不安・恐怖・葛藤などのマイナス感情が生じた際に、その特定の対象に対してくっつくことで、危険やマイナス感情が軽減・解消されると期待できる信頼関係のこと。また、その特定の対象と一緒にいることで、ポジティブな感情が生まれたり、増大したりすることが期待できる信頼関係のこと。



特定の対象に対してくっつくことで、危険やマイナス感情が軽減・解消される例

1歳の子が知らない人から話しかけられ、母に抱っこを求める



知らないおじさん来たよー
コワイんですけどー



やあ、こんにちは
かわいいねえ

特定の対象＝母　くっつく＝抱っこを求める

この時に、母親が抱っこしてなだめてあげることで、母と子の間に愛着が形成されていく
(＝お母さんにくっついたら不安が解消できる、と期待できる信頼関係)



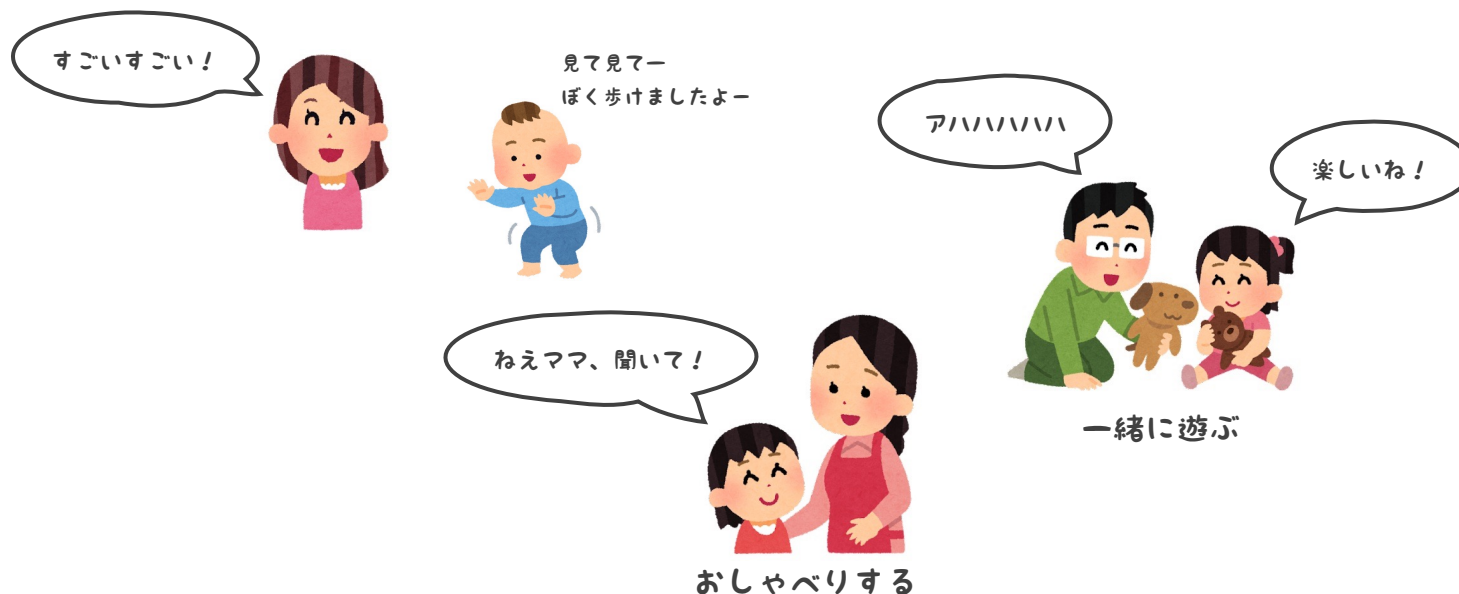
愛着とは何か？

かいせつ

危険な状況や不安・恐怖・葛藤などのマイナス感情が生じた際に、その特定の対象に対してくっつくことで、危険やマイナス感情が軽減・解消されると期待できる信頼関係のこと。また、その特定の対象と一緒にいることで、ポジティブな感情が生まれたり、増大したりすることが期待できる信頼関係のこと。



その特定の対象と一緒にいることで、ポジティブな感情が生まれたり、増大したりする例



こういうやりとりを積み重ねていく中で、母・父と子との間に愛着が形成されていく
(=お母さん・お父さんはぼくを認めてくれる、一緒にいるとなんだか安らぐ、と期待できる信頼関係)

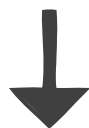


愛着がちゃんと形成されるとどうなるか？

かいせつ

さっきのページのような関わりを積み重ねていくことで、子どもにこのような刷り込みがなされていく。

自分は周りから受け入れられる存在である
人は基本的には優しいもの
嫌な気持ちになってもなんとかなる



思春期～大人になった時にはこうなっていく

誰かにほめられなくても1人でやっていける
人に優しくできる心の余裕がある
嫌な気持ちになってもなんとか耐えられる

誰かに必要とされたがったり、見栄をはったり、マウントとったり
嫌な気持ちを忘れるために何かに依存したりせずとも、普通に生活できる

これは無意識レベルのことなので、あまり意識されていないことかもしれないけど
次の愛着がちゃんと形成されなかったバージョンと比較すると、意識しやすいかも



先ほどの例で別のパターンを考えてみる

この時の親側の対応が…

- ◇子どもが求めていることに気づかない
- ◇求めと逆の対応をする（怖くないでしょ、と言ってつきはなす）
- ◇過剰に反応しすぎる
- ◇親の気分によって対応が変わる
- ◇こういう子どもの反応を不快に感じて、怒ったり叩いたりする

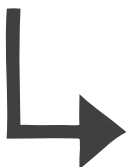


知らないおじさん来たよー
コワイんですけー



やあ、こんにちは
かわいいねえ

このような対応をされると
子ども側の反応は…



- ◇親が助けてくれるまで泣き叫んだり攻撃したりする
- ◇親は助けてくれないので、立ち尽くす
- ◇親が過剰反応すると面倒なので、良い子にする
- ◇どうしたらいいかわからず、パニックになる
- ◇求めることを諦め、ただただガマンする



こういうやりとりを積み重ねていくと、母・父との間に愛着が形成されない
(=親は私が困っていても助けてくれない、という不信感)

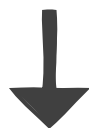


かいせつ

愛着がちゃんと形成されないとうなるのか？

前のページのような関わりを積み重ねていくことで、子どもにこのような刷り込みがなされていく。

自分は周りから拒否される存在かもしれない
人は基本的には優しくないもの
嫌な気持ちになると悪いことが起きる



思春期～大人になった時にはこうなっていく

常に人からの承認を求めてさまよう
人を避ける・敵対する・支配する
嫌な気持ちにフタをするか、解消するために
依存・自傷など激しい行動をとる

嫌な気持ちにフタをし続ける状態は、いわば内出血が続く状態であり
表面的には傷は見えなくてもボロボロになり、うつ・身体症状化しやすい

この状態を「愛着に課題がある」「不安定型愛着」「愛着障害」などと言う。



安定型愛着と不安定型愛着を理解しよう

せいり

これまでの話をまとめると、人生の初期段階に自分の最も身近な大人（多くの場合は親）の関わり方によって、その人の対人関係・行動・思考のクセやパターンが作られていき、それを「愛着スタイル」と言い、安定型と不安定型とに分類される。

安定型愛着

不安定型愛着

回避型

不安型

恐れ・回避型

統制型

無秩序型

このようにキレいに分類されるわけではなく、相手によってタイプを極端に使い分けることが多いのも不安定型の特徴



じゅうよう

約3割の人は不安定型愛着と言われており、虐待を受けていなくても不安定型になる人も少なくない。
親子の相性が悪い、ということだけでも不安定型になることもあり、生まれてからずっと施設で育ってきた子でも不安定型愛着になることもある。



ちゅうい

愛着スタイルの分類名や児童と成人とで違いがあり、文献によっても異なります。私自身が色々な文献を読み、自分の経験も踏まえ、もっともしっくりくる分類として、このシートでは上記の5つにまとめました。



安定型愛着とは

- ◇基本的に性善説に基づいたものの見方ができる。
- ◇自分が愛着・信頼している人は、自分をいつまでも愛し続けてくれると確信でき、喧嘩したり怒られたりしても「嫌われてしまった、もう終わりだ」などと思わず悩むことがない。
- ◇人の反応を否定的にとらえることがなく、卑屈になることもない。
- ◇それ故に、ストレスを溜めにくく、情緒も安定しやすい。
- ◇特定の人に選択的に愛着行動を出しながらも、依存的になることはなく、適度な距離感を持って人と関わることができる。
- ◇困った時には人を頼ることができ、辛いことは辛いと言えらる。
- ◇自分の意見もきちんと相手に伝えることができる。
- ◇誰かと一緒に過ごすことも1人でいることもどちらも苦にならない。
- ◇仕事の出来不出来が人に好かれるか嫌われるかと切り離せて考えることができ、仕事と対人関係のバランスが良い。





回避型愛着とは

- ◇基本的に親密さより距離を求める。キズナや繋がりがピンとこない。
- ◇縛られないことを望み、責任を嫌う。
- ◇人に依存もしなければ、人から依存もされない状態を好み、1人でいる方が断然気楽。
- ◇人とぶつかり合うのが苦手で、自分から身を引くことで事態を収拾する。
- ◇下手に弱みを見せれば非難される・評価が下がるという不信感・観念が強い。
- ◇人に甘えを出せず、誰にも本音が言えない。自己開示は苦手。
- ◇喜怒哀楽が見えにくく、よく言えば情緒は低め安定、悪く言えば、何を考えているかわかりにくい。
- ◇困ったことがあっても1人で耐え、無理をして心身に不調をきたす。
- ◇相手の痛みは無頓着で、パートナーが困っていても平然としていたりする。
- ◇仕事や趣味の領域に熱意を傾け、誰からも侵されることを好まない。
- ◇仕事は仕事と割り切り、感情に左右されないため、高い能力を発揮しやすいが、そこに対人関係や情緒が持ち込まれることは少ないため、人望には難がある。
- ◇どろどろした恋愛を嫌い、愛情を求められれば求められるほど重荷になる。
- ◇LINEで言えば、恋人からのLINEも既読スルータイプ（未読スルーも多い）。



専守防衛又は積極防衛

遠隔戦を好むタイプ



不安型愛着とは

- ◇一番の関心事は「人に受け入れられるか」「人に嫌われていないか」で、拒絶されたり見捨てられることに対して極めて敏感。
- ◇自己否定感が強く、自分は愛されない存在と思いがちであるため、身近な人に依存し、その人から必要とされることで自己肯定し、メンタルを保つ。
- ◇いつも周囲に気を遣い、相手の反応に敏感。
- ◇感情にとらわれやすく、ネガティブな感情や言葉がエスカレートしやすい。
- ◇困ったことがあると誰かれなく相談しようとし、過剰なまでに大騒ぎする。
- ◇距離が保たれている限り、とても優しくサービス精神があり、接していて心地よいが、親密な関係になると、急激にもたれかかり、独占欲や依存心を強める。
- ◇境界が緩く、初対面でも重たい自己開示をしてしまう。
- ◇自分が愛されていることを確かめるための過剰確認行動や、嫉妬心や疑心から相手の行動を縛ったり監視したり怒りを向けるということが起きやすい。
- ◇自分と同じ熱量で相手も思ってくれているという期待が強く、相手が期待通りの行動をとってくれないと、一転して相手を批難・攻撃をする。
- ◇すぐに恋愛モードになりやすく、仕事上の関係を恋愛関係と錯覚しやすい。
- ◇LINEで言えば、既読になったのに返信が来ないと不安になり、追撃LINEする。



接近戦・乱打戦を好む

格闘家タイプ



かいせつ

恐れ・回避型愛着とは

◇回避型と不安型のミックスタイプ。

◇傷つきやすさや不安定さが特徴。

◇対人関係を避けたがる人間嫌いの面と、人の反応に敏感で見捨てられ不安が強い面の両方を抱えているため、不安定になりやすい。

◇一人でいることは不安で、人と仲良くしたいとも思うが、親密になることで強いストレスを感じたり傷ついてしまうという矛盾を抱えている。

◇疑り深く、被害的認知に陥りやすい。

◇その他、回避型・不安型の両者が混在している特徴を持つ。



ヒット＆アウェーのボクサータイプ



統制型愛着とは

- ◇親との関係が不安定な状態で育った子は、自らが周囲をコントロールすることで安定化を図り、不足した愛情を補う、という生き方をしてきた結果、このタイプになる。
- ◇統制型には「統制懲罰型」と「統制世話型」の2タイプあるとされている。
- ◇統制懲罰型とは、思い通りにならない時や親が自分の意に沿わない時に攻撃的手段に訴えることで相手を思い通りに動かそうとするタイプ。
- ◇統制世話型とは、相手の顔色を見て機嫌をとったり慰めようとしたり、相手の意に従うことで愛顧を得ようとするタイプ。コントロールとは正反対に見えるが、相手に合わせ、相手の気に入るように振る舞うことで、相手の愛情を意のままにしようとする点でコントロールと言える。



懲罰型はワンマンタイプ
世話型は執事タイプ



無秩序型愛着とは

かいせつ

◇他のタイプは、不安定とは言え、どう不安定なのか一貫性があるが、このタイプは思考や行動に一貫性がなく、「どうしたいのかわからない」タイプ。

◇被虐待児に多いとされており、例えば、恐怖や不安で泣いて親に抱きつこうとすると「うるさい！」と言って叩かれる、というように、ピンチの時に助けてもらえないどころか、より危険な目にあわされる、

といった経験の結果、どうしたらいいのかを学習することができないために生じる状態。

◇無秩序で一貫性がないため、こういう思考や行動をとる、という説明はできないが、回避・不安・統制全ての特徴がランダムに出現する、と考えられる。

◇つまり、甘えたかと思えば攻撃的になり、かと思えば距離をとりたがる、といった態度をとるため相手もどう接したらいいのか困惑する。



何が出てくるかわからない

パルプンテタイプ



愛着のタイプの解説については、私自身の経験と以下の文献を参考しています。

鈴木裕介「心のHPが0になりそうな自分をラクにする本 メンタルクエスト」大和出版

岡田尊司「愛着障害」光文社新書

岡田尊司「回避型愛着障害」光文社新書

工藤晋平「支援のための臨床的アタッチメント論」ミネルヴァ書房