

2018年 7月 子育てワンポイント

テーマ「心の安全基地～愛着形成～」

赤ちゃんとお母さんとの間に生まれる心の絆のことを

「愛着（アタッチメント）」といいます。



赤ちゃんとお母さんとの愛着形成は発育の上で大変重要なプロセスの為、日頃からお母さんと赤ちゃんとの愛着を深める必要があると言えるでしょう。

お母さんの場合は、妊娠中に始まり、出産後の関わりやスキンシップによってより深まっています。それに対して赤ちゃんの場合、自分を受け入れて守ってくれる人に対して本能的に愛着形成が行われます。お母さんが赤ちゃんにとって最も強い愛着形成の対象となるのです。

生後半年～1歳、2歳くらいから愛着形成がほぼ出来上がると言われています。子どもは、愛着形成によって他者との心のつながりが生まれることで、自分自身の存在を肯定し、自分は価値のある存在だと実感することにつながります。

乳幼児期にしっかりと愛着形成が育まれて子どもは、お母さん以外の人とも安定した人間関係を築いていけます。人間関係を築く上でも大きな影響を与えるのです。自分では何もできない赤ちゃんには他者に自分を守ってもらうための本能として、生まれつき愛着を深める能力が備わっています。

お母さんの注意を引く行動（発信行動）、安心感を得るためにお母さんがどこにいるのか確認する行動（定位行動）、不安を感じた時などに自分からお母さんに近づこうとする行動（接近行動）などが見られます。



赤ちゃんの愛着を深める 4つの方法

声かけ

声掛けの仕方がわからない時は
褒めてあげるだけでも大丈夫です。

笑い返し

赤ちゃんにわかるように、笑い返
してあげましょう。

スキンシップ

甘えたがる時などにぎゅっと抱き
しめてあげましょう。

アイコンタクト

しっかり見つめ合ひましょう。

赤ちゃんへの愛着形成を意識するあまり、ストレスにならないように・・・。
日常の関わりの中で当たり前のように行っているので安心して下さいね。