



気が付けばもう7月も後半…!なんてことでしょう。今月はいつもよりも発行が遅くなってしまいました。

夏になり、毎日のように蚊に刺されています。どうも昔から蚊に好かれやすく、子どもの頃は幼稚園の集合写真も、小学校の遠足の写真も、だいたい顔には虫刺されの跡があるタイプです。庭には虫よけ効果のあるハーブなんかも植えてみたのですが、その手入れをしている間に3か所刺されたときは思わずスコップを放り投げそうになりましたね!

今月の心理科便りも、ひと休みのお供に目を通していただけると嬉しいです。

## コラム「心理学豆知識」

### NO. 19 ボウルビイの愛着理論(1)～心の安全基地～

近頃よく「愛着障害」という言葉を耳にするようになった、という方は多いのではないのでしょうか。

今回はこの「愛着」について、心理学ではどのように定義され理解されているのかについてご紹介したいなと思います。

愛着に関する理論としては、医師であり心理学者でもあるジョン・ボウルビイの愛着理論がもっとも有名です。愛着は英語だとアタッチメント(Attachment)で、主に養育者との間に結ばれる特別な情緒的つながりを指します。

愛着の基本的な機能は「哺乳+物理的保護+安心」で、“心の安全基地”と表現されることもあるほど“安心”が重要視されます。ボウルビイの言葉がとても分かりやすいので、以下に引用します。

—— “養育行動という私の概念の中心となるのは、両親による**安全の基地の提供**である。子どもや青年は、その安全の基地から外の世界に出ていけるし、戻ってきたときには喜んで迎えられると確信して帰還することが出来る。(中略)——疲労困憊しているときには慰めが得られ、恐がっているときには安心が得られるのである。要するにこの役割は、励ましや援助が必要などときにはいつも利用でき、それに反応する用意がされている状態ではあるが、明らかに必要などときにしか積極的に介入することはないものである。”——

…といった具合に、愛着とは、過干渉でも無関心でもなく、いつでもそこにあり、必要などに提供される、そんな安全基地ということですね。愛着に関しては話せばどんどん長くなりますので、また今度もう少し詳しく取り上げてみたいテーマでもあります。今回はこの辺で!

## 心理科の本棚



『パパは脳研究者 子どもを育てる脳科学』

著：池谷裕二 発行：クレヨンハウス

題名と表紙デザインに惹かれて手に取った1冊でしたが、内容は脳科学者が書いた育児日記のような、くすっと笑えてとってもいとおしい、そんな本だと思います。日常エピソードに加えて、脳科学の観点から子どもがいろいろなことができるようになる過程が考察されていたりして、面白かったです。

最後に…こういう本を読むと「うちの子はこの月齢でこういうことは出来ていない、どうしよう」と思われる育児中の方がいらっしゃる。うん、わかりますその気持ち。でも、みんなぴったり同じ過程で大きくなるなんてありえないのでね、ゆったりと今の成長を見つめて、興味深いなあっておもって観察していきましょう😊  
(+七)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: [fujiken-sinri@fujisiro-hp.info](mailto:fujiken-sinri@fujisiro-hp.info) 内線:3400



↑メールはこちら