

心理科便り ✍️ vol.20



2024年9月

9月になりました。朝晩の気温が涼しくなり、空も高くなって秋めいてきましたね。(日中はまだまだ暑いですが…) 8月は手が回らず発行できませんでした。毎月発行を目指していたので悔しい気持ちもありますが、もともと心理科の自己満お便りなので、柔軟に、できる範囲でお届けできたらまあいいか、と思っています。そんな9月号、ちょっとボーっとしたい時のお供にご活用くださいませ。

コラム「心理学豆知識」

No.20 ボウルビイの愛着理論(2)～内在化～

今回は前回に引き続き「愛着(アタッチメント)」についてお届けします。

愛着、という子どもに関することと思われがちですが、大人になってもとても大事な概念です。

ヒトは赤ちゃんの時から自分の世界を広げ、現実を生きていくために冒険します。

親(安全基地)から出発して、一人で過ごして、不安があれば帰ってくる。赤ちゃんが家の中をハイハイで冒険するところから、親元を離れて自分の人生を切り開いていく青年期、その後の人生も色々なことを体当たりで経験していきますよね。

この冒険にチャレンジするために必要なのが「**安心できる存在を心の中に持っていること(内在化)**」と言われています。自分を大事に思ってくれる人がいると分かっている、困ったら助けてもらえるという安心感があることは、一歩踏み出す力になります。

最後にボウルビイの言葉をご紹介します。

アタッチメント行動は、乳幼児期に最も顕著であるが、生涯をとおして一特に非常時には一みられる。

その生物学的機能は「保護」機能である。

危急の際にすぐに快く助けに来てくれる親しい人の近くにいることは、私たちが何歳であっても、よい保険に入っているようなものである。

—John Bowlby



📖 心理科の本棚



『きみは赤ちゃん』 著：川上未映子 発行：文春文庫

今回は芥川賞作家・川上未映子さんのエッセイをご紹介します。

このエッセイのテーマは「妊娠・出産・育児」。

35歳で初めて出産した著者のつわりからマタニティーブルー、分娩、産後クライシス、仕事と育児の両立…という非常に個人的かつデリケートな出来事について、身体と心に起こったことを赤裸々かつユーモラスに綴っています。

出産育児における男性の役割についても川上節で考察していて面白いので、女性はもちろん、男性にもおすすめの一冊です。

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 内線:3400



↑メールはこちら