

人とつながって 安心感をもって過ごすことのできる大切さ アタッチメントの視点から



2024年8月26日

東京大学大学院 医学系研究科 家族看護学分野
池田真理

自己紹介

- 大学の家族看護学分野研究室内の主任教員
- 家族に起こる様々な出来事に対してもともと持っている強みを生かし生活を続ける（マネジメントする）ことを支えたく、教育、研究を行っている。
- 生きていれば家族はいろいろなライフイベントに遭遇する。
- アタッチメント・スタイルについて知ることは人とつながり、上手に助けを求めることに役に立つかなと思います。
- 日常的にケアを担っている皆様に向けて、本日のお話をいたします。



家族は発達し続ける存在



「定位家族」
生まれ育った家族



巣立つ



「生殖家族」
パートナーと共に
自分で作る家族

家族にはライフサイクルがあり
その発達段階に応じた課題がある

ストレスとうつ病

(ホームズ博士のストレス尺度)

出来事	点数	出来事	点数
配偶者の死	100	家族に新しいメンバーが加わる	39
離婚	73	仕事への再適応	39
別居	65	経済状態の変化	38
自分の病気あるいは障害	53	配偶者が仕事を始める、または中止する	26
結婚	50	生活状況の変化	25
退職	45	社会活動の変化	18
妊娠	40	睡眠習慣の変化	16



婚前期の
家族

形成期の
家族



移行期

↓
周産期!



養育期の
家族



完結期の
家族



子どもが自立
した家族

思春期の子ども
のいる家族



被養育体験の回想

- ・赤ちゃんとの同一視と母親との同一視が同時に起こる



お母さんはこんな風に
私を思っていてくれて
いたのかな・・・



母親から受けた養育体験や関係性を
回想し思いを巡らす時期



UTokyo
Nursing

私の臨床体験からの起きた疑問

- 臨床で出会ったお母さんたち

育児不安、虐待をしているかもしれないと訴える母親の話から次の2つを実感していました。

- ① 周産期は自分で受けてきた養育体験を思い出す時期である。
- ② 周囲との対人関係そのものに問題があり、うつ状態になっている可能性あり。

どういう妊婦さんがなりやすい？

妊産婦(これから親になる人)は育児において、周囲からのサポートを求め、人間関係を築いていく必要がある。

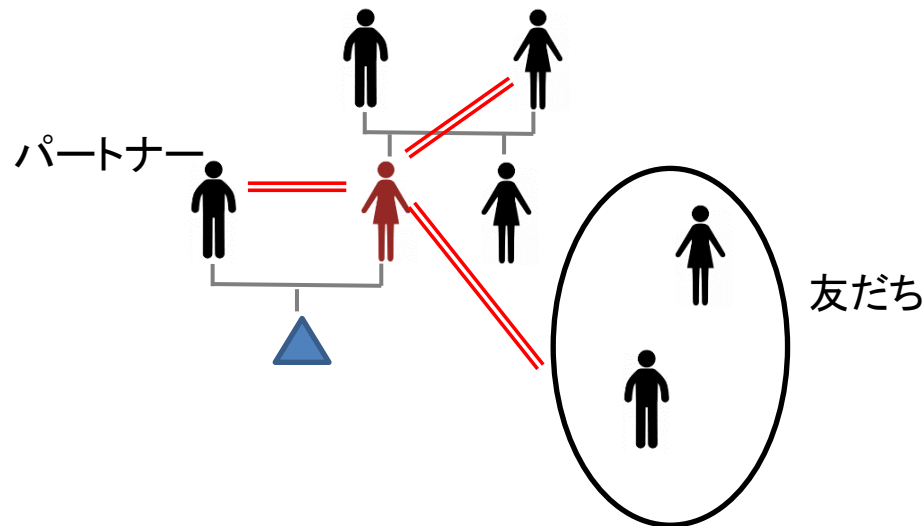
- ➡ 人間関係を築き、維持する能力の背景の一つとして、
アタッチメント・スタイルに着目した
- ➡ アタッチメント・スタイル面接(ASI)を用いて測定する



研究の着目点

いざという時に心のうちを打ち明ける人はだれか？

その人から情緒的なサポートを受けているか？



母親のアタッチメント・スタイルが 産後うつ病に及ぼす影響に関する研究

目的

母親のアタッチメント・スタイルと産後うつ病の発症の
関連を明らかにする。

方法

- 母親に対する**面接調査**と**質問紙調査**
- アタッチメント・スタイルを測定する質問紙もあったが、研究者が客観的に評定できる**面接調査**を用いることで、評定すると同時に家族や重要他者についての語りを収集した。
- **質問紙調査**では、既存の産後うつ病予測尺度を含め、他の関連要因について調べた。



母親のアタッチメント・スタイルが 産後うつ病に及ぼす影響に関する研究

結果：

- ✓ 76名の参加者の21%が産後うつ病
- ✓ 非安心性のアタッチメント・スタイルをもつ母親の産後うつ病になるリスクは7.3倍
- ✓ 予測モデルに出産前のアタッチメント・スタイルを加えたところ、産後うつ病の予測性が高まった。

アタッチメント・スタイルが安心型であっても・・

- ◆妊娠・出産の悩みを打ち明けできなかったり、夫が共感的に聞かずに、否定的な相互作用があると産後うつ病のリスクが高い。

ー子どもが生まれる以前にお互いの関係について話しあっていた夫婦ほど、子どもが生まれた後のコミュニケーションがゆるぎないものとなる (Belsky et al., 1995)

⇒出産や子育てについての不安を夫と共有する事の重要性を示唆

- ◆育児が予想以上のものであること、期待していたサポートが周囲から得られなかった、母乳育児など自分の思い通りにいかずに自信を喪失するなど、産後うつ病のリスクが高い。

ー予想していた「期待が裏切られること」は親への移行過程の満足度に影響する (Belsky et al., 1995)

ー産後の体調不良が産後の落ち込みに影響を与える (Oates et al., 2004)

⇒出産後の来院時の機会をとらえて医療者側からの支援が必要

アタッチメントは結びつき。 愛着ではない



愛情がなくても
必要なら近づく

+

執着がなくても
絆は続く



アタッチメント
絆・結びつき

アタッチメント・システムとは

危機的な状況・危機の予感



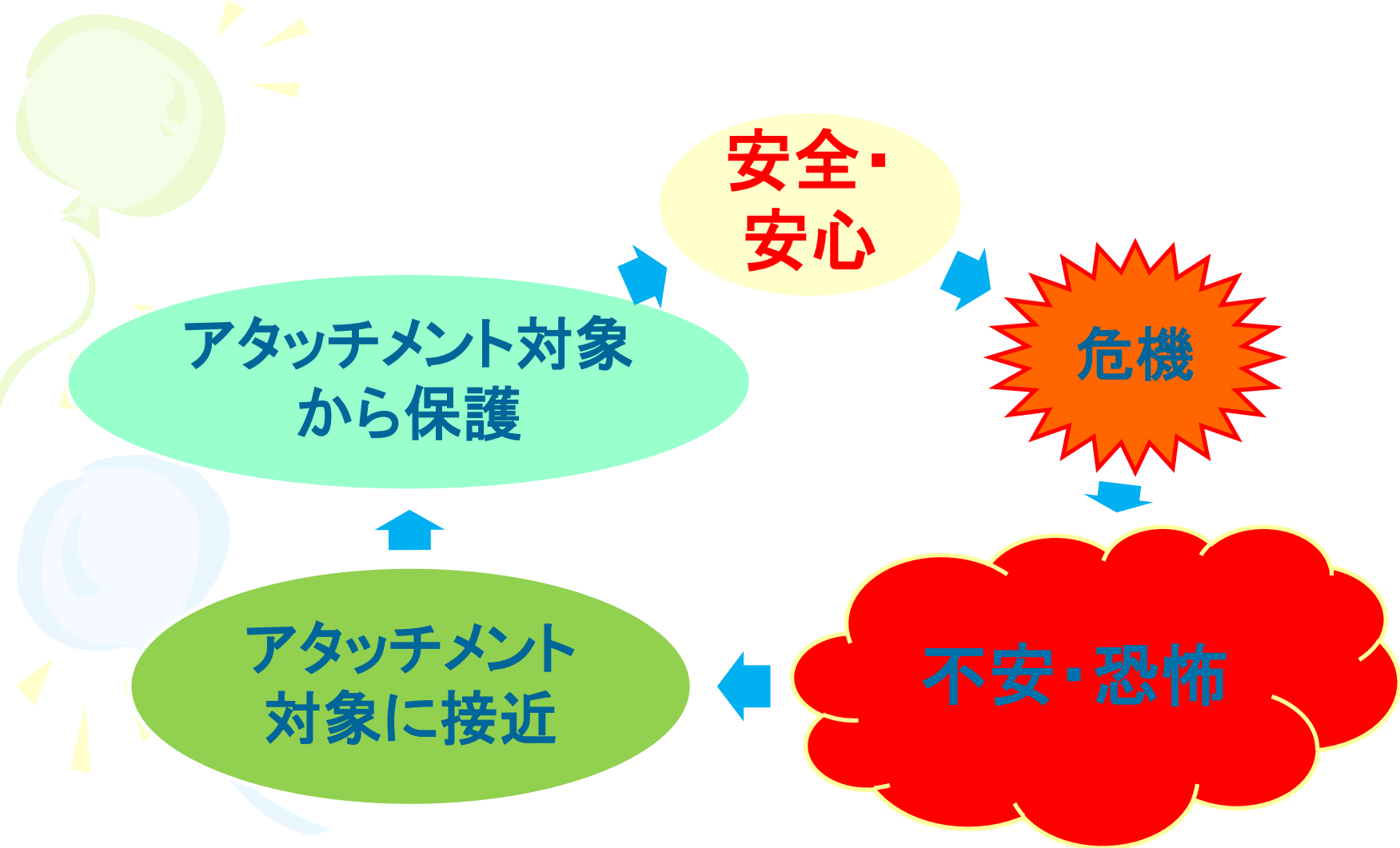
恐れ・不安・嫌な感じ



安心感を取り戻すため



誰か特定の人に近づく動き



アタッチメント・スタイルの理論的背景

アタッチメントの理論的基盤（John Bowlby）

生後早期（乳児期）

危険や不安を感じたときに、特定の対象に近づき、近接を維持し、対象からの応答によって、安心感を取り戻そうとする行動システム

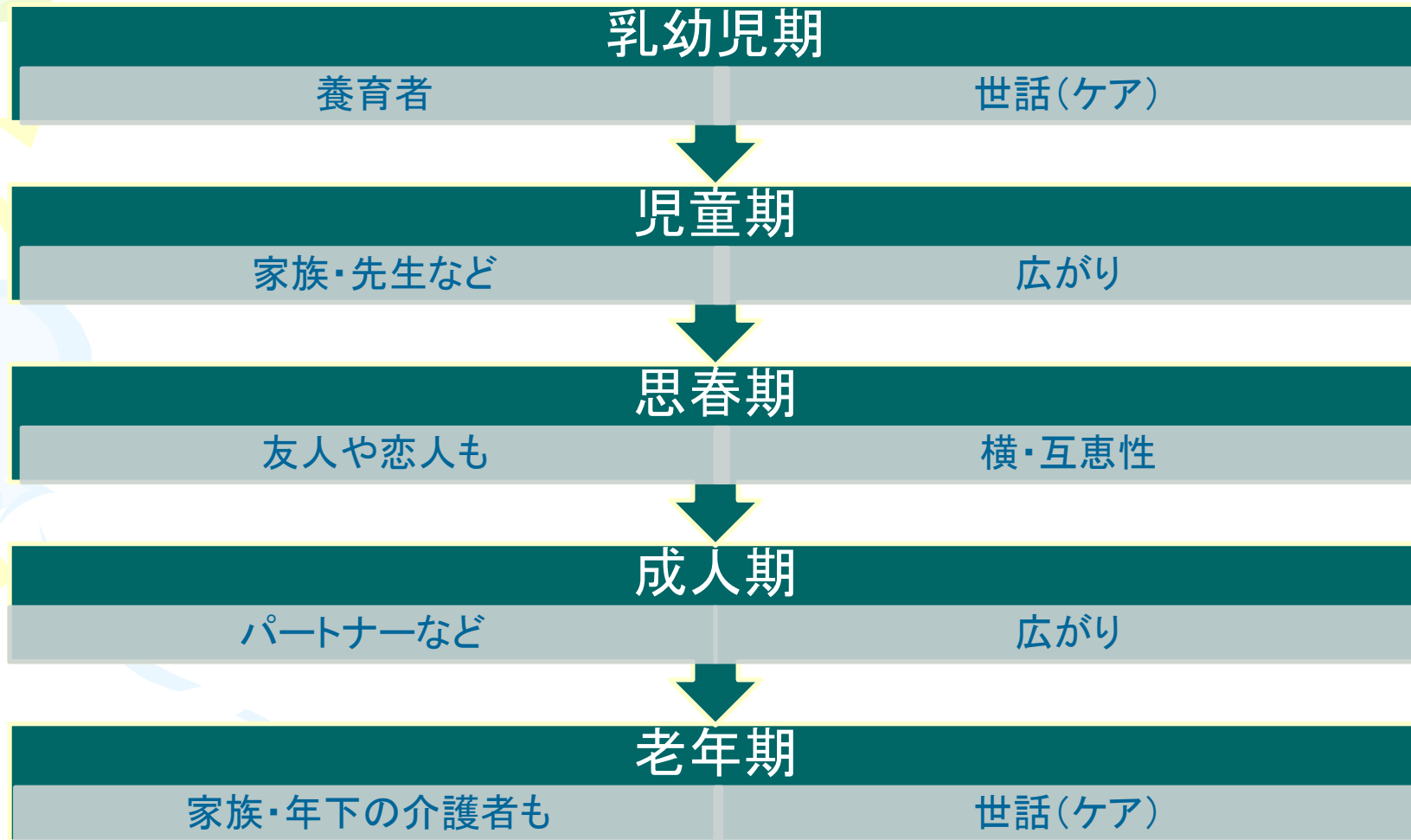
→ 内的作業モデル

年齢と共にその変容可能性を減じながら内在化

→ 成人のアタッチメント・スタイル

内的作業モデルを基盤に、『身近な他者』への信念や期待が形成
（対人関係の基礎）

アタッチメントは生涯にわたる絆 対象の変遷



アタッチメント理論

John Bowlby (小児科医・精神分析学者) が、
1960年代に提唱

Attachment and Loss

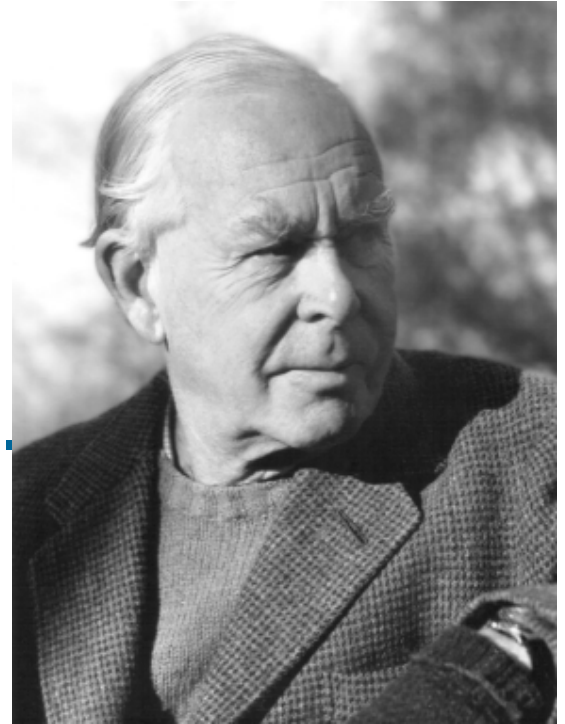
邦訳「母子関係の理論」

I : 1969. 1982. II : 1973.

III : 1980.

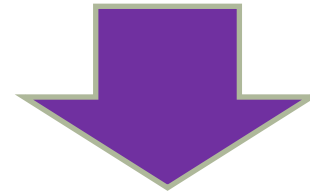
母子関係の観察＋

動物行動学・進化論・認知理論・制御理論





**アタッチメント行動＝
本能的行動システム
哺乳類・鳥類に共通**



**人間には個人差
アタッチメント行動の
スタイル**



アタッチメント・スタイルの評価法

SSP Strange Situation Procedure

新奇場面法 (Mary Ainsworth, 1978)

1歳半の子どもと親

分離と再会を観察

安心型 (安定型)

非安心 (不安定) — 両価型

非安心 — 回避型

非安心 — 無秩序型



アタッチメント スタイル	分離と再会
安心型	分離は不安、でも再会すると安心する
非安心一両価型 (とらわれ型)	分離の不安が高すぎて、常に近くにいたい、再会しても怒っている
非安心一回避型	分離の不安を抑圧し、常に遠くにいたい、再会しても無関心
非安心一無秩序型	分離にも再会にも混乱した感情で奇妙な反応

アタッチメント・スタイルの分化：質問紙とASI

AAQ
Hazan & Shaver

ECR, Brennan,
Clark, and Shaver

ASI
Bifulco et al

安心型 *

安心型 *

明らかな安心型

両価型

とらわれ型

とらわれ型

恐れ型

恐れ型

回避型

拒絶型 *

怒り-拒否型 * *

引っ込み型

無秩序(混合)型

* 安定と安心は共にsecureの訳語

* * 拒絶と拒否は共にDismissiveの訳語

自分のアタッチメントスタイルを認識して 人とつながるための基本の考え方

弱点

・ 減らす

特徴

・ 育てる



アタッチメント・スタイルの特徴

アタッチメント スタイル	弱点	特徴
 とらわれ型 (甘えすぎる人)	依存性 優柔不断 要求がましい 拘束的	社交性 暖かい 世話をする養育性
 恐れ型 (怖がりすぎる人)	回避的、不安、 傷つきやすさ	人の気持ちに敏感 受容的、慎重
 怒り—拒否型 (怒りすぎる人)	攻撃的、懲罰的、 支配的、非共感的	自己主張的 巧みに身を守れる
 引っ込み型 (自信ありすぎる人)	回避的、 助けを求めようとしない	自律的、自信 人に迷惑をかけない



安心なアタッチメント関係を作るのが 苦手な人と関係を作るには

相手の
スタイルを
知る

自分の
スタイルを
知っておく

スタイルに
応じた
対応

相手が甘えすぎる人(とらわれ型)

自分も似た
スタイル

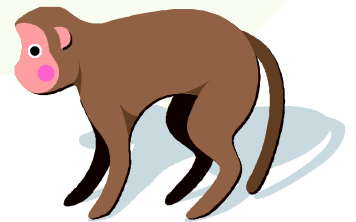
- ・ 好感を持ったら用心
- ・ あえて距離を取る

自分は違う
スタイル

- ・ 近づいてもいいライン
- ・ 見捨てないサイン

適度な距離を保つ

急に関係を切らないようにする



相手が怖がりすぎる人(恐れ型)

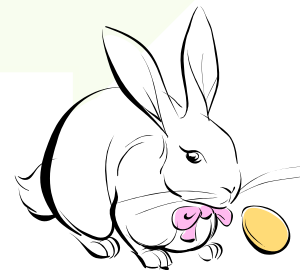
似たスタイル

- ・ 少し積極的に近づく
- ・ 怖さがわかると伝える

違うスタイル

慎重に近づく
怖がっているサインに注意

ゆっくり近づく
傷口がひらかないようにそっと関わる



相手が怒りすぎる人(怒りー拒否型)

似た スタイル

- ・ 自分の怒りを抑える
- ・ 怒りを外で発散する

違う スタイル

- ・ 怖がらず踏みとどまる
- ・ 無理なら他の人に相談



関係が壊れないように、我慢して工夫する。
いやな気持ちをそらす、流す

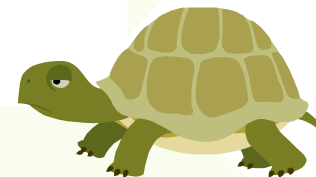
相手が自信ありすぎる人(引っ込み型)

似たスタイル

- ・ 競争しない
- ・ 引き気味

違うスタイル

- ・ 圧倒されない
- ・ 前に出る



関係が切れそうになったら粘り強くアプローチする。
助けが必要になる可能性に備えておく。



おわりに

- 生き物（ヒトも含む）が持つアタッチメント・システムは、遺伝子の乗り物である個体の安全を確保する生存戦略として、身体に宿る。
- 物語の記憶により関係をつむぐ人間は、物語により守られることもあれば、脅かされたり孤独になったりすることもある。

安心なアタッチメント関係の物語を作りなおす「場」は、身体と不可分で、リアルな毎日がその「場」ではないでしょうか。

人をケアし、育て、癒したりするのは、自然の一部としての人の営みです。

大切な人をケアしている自分のことも、大切にしてください！