

健全な愛着形成



先生のご紹介

増田彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

母親が子育てしやすい環境を整えることが、愛着形成のカギ

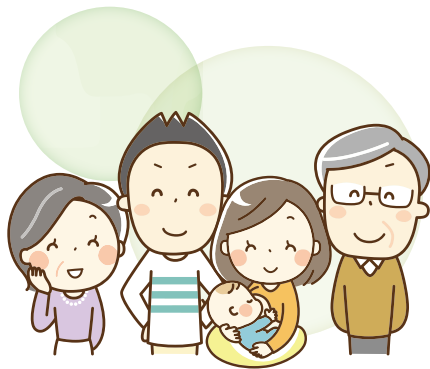
子育ては時間と手間がかかります。特に乳幼児を抱えた母親は、朝から晩まで全ての時間が育児中心となり身体的にも精神的にも大変ですが、この時期は母親との間に特別な絆（愛着）が形成される大事な時期になります。

2018年にアメリカの3大学の合同で行った調査によると、赤ちゃんの約4割に健全な愛着形成ができていなかったというショッキングな結果が報告されました。さらに、赤ちゃんをあやしている時の母親の心拍数と感情の起伏を測定したところ、母親の心拍数の変化が少なく感情の起伏が見られない場合に愛着形成が成立しない傾向がみられました。

母親の温かく柔らかい胸に抱かれ、心臓の鼓動を聞きながらおっぱいを飲む時、赤ちゃんは安心感と幸福感に包まれます。この体験の積み重ねが親子間の信頼関係すなわち愛着を構築していきます。この時に重要な役割をするのが「オ

キシトシン」という脳から分泌されるホルモンです。これは、女性が出産や授乳の時に分泌されること

が知られています。最近では愛情ホルモンとも言われ、赤ちゃんを「かわいい、愛おしい、守りたい」と感じる「母性の源」であることが分かってきました。さらに他者との信頼関係を構築する作用があることも解明されてきています。オキシトシンが分泌されるためには、母親がゆったりとリラックスして赤ちゃんに向き合う必要があります。そのためには父親や祖父母、兄弟など周りにいる家族が



協力して母親が子育てしやすい環境を整えてあげることが必要です。また、母親が授乳中に赤ちゃんがアイコンタクトをとらず、スマホやテレビなど他のことに気をとられるとオキシトシンは十分に分泌されません。

愛着は、不安や恐怖から

赤ちゃんを守る「心のワクチン」

愛着は3歳頃までに形成されると言われています。赤ちゃんをウイルスや細菌から守るためワクチン接種をしますが、愛着は不安や恐怖から赤ちゃんを守る「心のワクチン」とも言えます。愛着が健全に形成されると子どもは、いつでも自分を受け止めてくれる親がいると安心して冒険をするようになります。さらに愛着は、社会に出てからも健康を守る土台になります。学校で友だち関係のトラブルや悩み、大人になってからの夫婦や家庭、職場でのストレス、それに困難な問題が降り掛かってきた時、それを乗り越えていくための心の支えになるのです。

赤ちゃんが見せてくれる可愛い仕草や天使の微笑みは、お母さんの献身的な育児に対する赤ちゃんからの「ありがとう」のサインです。それにお母さんが心を動かし、反応すると心拍数は増え、喜びの感情がわき上がり、赤ちゃんに微笑んだり、語りかけたりするなどの愛着行動が自然に生まれます。赤ちゃんはそれを喜んで受け入れ、そこに母子間の健全な愛着が形成されるのです。

ネット・ゲーム依存症の家族会
毎月第3木曜日【参加料】1回1,000円【時間】10:00~12:00
【場所】ケアサポート清瀬【お申込】099-201-3600
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。依存についての知識と対応の仕方を学びます。参加希望の方はお電話ください。

http://www.myclinic.ne.jp/masuda_cli/pc/
増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前8:30~12:00 午後14:00~18:00
休 診：水・日・祝・お盆・正月

増田クリニック
携帯版HPに
アクセス
できます▼

