



チャイまる通信

vol.64 <令和8年1月発行>

チャイまる通信1月号では、「アタッチメント」についてお知らせします。

近年、このアタッチメントは、こどもの頃だけでなく、人生のすべての時期で、重要なものとしてあり続けることが確かめられてきています。とりわけ、重要といわれる乳幼児期のアタッチメントは、どのような点が大事なのか、一緒に確認していきましょう。

／ごぞんじですか？／

こどもの健やかな成長に重要な、

アタッチメント



ネガティブな感情が生じたとき、特定のだれかにくっついて、安心感を得ようとする欲求や行動

アタッチメントが重要な理由は??



アタッチメントは不安解消のシステムです。乳幼児期に安心感を得られる経験を積み重ねられるかどうか、心身の発達に大きな影響を及ぼします。

「人は信じられる存在」という確信



助けを求めれば
応えてくれる…

人を信じていい…

信頼の感覚が育つ

「自分には愛される価値がある」という感覚



どんな自分でも
大切にしてもらえる…

自分には愛される
価値がある…

自己にかかわる力
(自分を高めようとする力)
が育つ

安定したアタッチメント

この人は「いつでも
守ってくれる」「ど
んなときでも受け入
れてくれる」という
経験の蓄積

「くっつき」とともに大切な

「気持ちの映し出し」

こどもの気持ちを代弁する

こどもが、自分で自分の気持ちを知り、よりよい状態へ整えていけるよう「気持ちの言葉」をたくさん、こどもに伝えてあげましょう。



気持ちにラベルが貼られ...

自分の状態に気づけるようになる

ラベルを貼られた感情や感覚が増えると、「今、自分はどんな状態なのか」に気づきやすくなります。

言葉でうたえられるようになる

自分の状態を言葉で説明できれば、感情が崩れたとき、泣いたり、ものに当たったりしなくても人に伝えられます。

自分で感情を調整したり、人に相談しやすくなる

参考文献：アタッチメントが分かる本「愛着」が心の力を育む/遠藤利彦

【お問い合わせ先】

こども家庭センターチャイまる

〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤル

TEL 099-273-2177

【開設日時】

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始は除く）

午前8時30分～午後5時

【所属】

日置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係