

# 「愛着」

～対人関係や学習の機能的準備系

内田 伸子 (うちだのぶこ)

お茶の水女子大学 副学長・理事

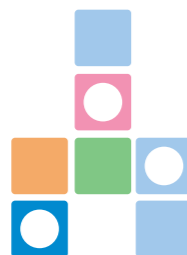
お茶の水女子大学大学院人文科学研究科修了。学術博士。  
お茶の水女子大学大学院人間文化研究科教授などを経て、2000年子ども  
発達教育センター長、2004年 文教育学部長、2005年より現職。

言語発達・認知発達の過程において、乳幼児から大人を対象にした実  
験研究や参与観察研究を行う「発達心理学」の専門家。また、子供の発  
達段階に着眼し、保育や授業の観察を実施。発達過程の分析データを基  
に、子供の言語発達・認知発達をより良くする具体的な教育法や援助の  
方策を説く。専門は発達心理学・認知心理学。

第20期日本学会員(心理学・教育学)(05年～)、文部科学省中  
局「情動の科学的解明と教育への応用に関する委員会」委員(05～07年)  
等を務める。

主な著書

- 『1～2歳どうしました？(2) 知育の相談100』講談社 (2000)
  - 『発達心理学 ～言葉の獲得と教育～』岩波書店 (1999)
  - 『子どもの世界づくり ～幼児心理学への招待』サイエンス社 (1990)
  - 『ごっこからファンタジーへ ～子どもの想像世界』新曜社 (1986)
- 他多数



子供はまず母親(養育担当者)と社会的やりとりを  
通して心理的絆をつくりあげます。相手を大事に思う  
気持ちに支えられた心理的絆、これが「愛着  
(attachment)」と呼ばれるものです。母親や父親との  
愛着を基盤にして、子供は自分の世界づくりを進めて  
いきます。母との心理的絆愛着は将来の対人関係の  
モデル(内的ワーキングモデル)として機能し、父親、  
同胞、祖父母や近所の人々との対人関係を築くモデル  
となります。

## 1 対人関係の発達

### (1) 対人関係の生得的基盤

子供の社会性は生得的なものと考えられます。誕  
生後数時間以内に、赤ちゃんは人の呼びかけに自分  
の身体の一部を同調させて動かします。これは「同期  
性」(synchrony)ですが、この同期的反応は人の言  
語音に対してだけ起こり、いかに言語音に似せて作り  
だしたとしても、コンピュータの合成音では起こりません。  
「新生児は即座にしかも深くコミュニケーションに参加  
し、誕生時にすでに社会的孤立を免れている」(コンドン  
Condon & サンダー-Sander, 1974)と考えられます。

初期のコミュニケーションの特徴は双方向的であり、  
一方的に情報を伝達するものではありません。すなわち、  
一体性、親しみのある雰囲気、非孤立性、<sup>ゆうそく</sup>「融即」(※  
1)という特徴をもっているため、自分－他者の関係を  
確立する基盤となるのではないかと考えられます。

授乳中の乳児の様子を観察すると、オッパイを吸っ  
ては休むを繰り返しているのがわかります。いわゆる「休  
み飲み」をするのです。この「休み飲み」という授乳パ  
ターンは哺乳動物4,700種のうち、人間の乳児だけに見  
られる特異的なパターンです。授乳中、乳児がお乳を  
飲むのを休むと、母親は乳児のほっぺたをつついたり、  
「もういっぱい？」とことばをかけたりすると、また赤  
ちゃんが吸い継ぎ、母親は乳児を見つめ……と、まるで、  
母子の間で交互に「会話」(カイヤKaye1987;正高1990)を  
交わしているように見えます。母乳に含まれるオキシト  
シンというホルモンには吸入するだけで相手を信頼でき、  
相手に結びつく作用があります。乳児は母乳からオキ

シトシンを吸入して、授乳してくれる母親との間に心理  
的絆を結ぶきっかけになっているのかもしれない。

初期の母子の相互作用のパターンはすぐに洗練され  
ていきます。生後2か月の乳児は、「アウアウ」という  
ような無意味な喃語と身体運動を巧みに組み合わせ  
て母親と「会話」します。こうした母と子のやり取りは  
会話的な構造を持っていて、互いに相手が済むのを  
待って自分の方が「話し」始めるというように、会話の  
ように順番にやりとりする様子が観察されます。やがて、  
乳児は数週間には、大人の発声を模倣しはじめます。  
これは、このような状況の中で生じる相互性に対して  
乳児が感受性をもっていることを示唆しています。

(※1)「融即」:自我と他者は分離しているが、その分離が明確でなくあいまいで、意識は  
自我と他者の間を動くことを言う。嫉妬なども含まれる。

### (2) 愛着の発達

乳児の人に対する愛着行動として現われる行動と  
しては、「定位」「信号」「接近」などです。「定位」とは、  
目で養育者の姿を追ったり、養育者の声を耳で聞こう  
とする行動であり、「信号」は、人に注意を向けたこと  
のしるしとして、微笑する、声をあげる、手をあげて合  
図するなどの行動を指しています。また、「接近」とは、  
人に近づく、しがみつく、後追いするなどの行動です。

愛着は表1に示した4つの段階を経過して発達し  
ていきます。

第1段階では、愛着の相手は不特定であり、生得的  
な反応傾向によって人に対して注意を向けたり、働き  
かけを行ったりします。

第2段階では、接触頻度の高い人や、乳児と社会  
的やり取りをしてくれる相手に対して結びつきがで  
てきます。

第3段階では、見知った人と見知らぬ人に対して明  
らかに識別して反応するようになります。いわゆる「人  
見知り」と呼ばれる現象が観察されるようになります。  
人見知りは7、8か月ごろから激しくなり、乳児は母親か  
ら離れようとしなくなります。また母親がいなくなると乳  
児はパニック状態に陥り、「ママ」と叫んだり、泣いたり  
すねたりなど混乱状態になります。

第4段階になると、子供の認知能力や言語能力が  
発達して、母親との間に「目標修正的パートナーシップ」

が成立するようになります。

この段階の最初の頃は、子供は母親との関係を「安  
全基地」として、その活動範囲を広げていきます。乳  
児のそばに母親がいれば安心感を抱いて、自分の世  
界を拡大していきけるのです。この頃は「行って帰っ  
てくる遊び」をするのが観察されます。母に守られてい  
る安全基地から外に向かって出ていきますが、すぐに  
不安になり、母親のところに戻ってきて安心するという  
ことを繰り返す儀式的な遊びであり、この遊びが見ら  
れなくなる頃、いよいよ子供は自立・自律への道を進ん  
でいきます。

表1)

ボウルビィによる愛着行動の発達段階 (ボウルビィ, 1976)

段階	発生時期	愛着行動の対象	愛着行動
第1段階	出生～12週	不特定の人を 弁別しない	定位・信号 (視線追視・手を伸ばす・微笑 ・喃語による話しかけ)
第2段階	12週～6か月	特定の1人か数人	定位・信号 (他人より母性的人物に対して より親密に働きかける)
第3段階	6か月～2.3歳	見知った人と見知らぬ 人の区別	発信ならびに動作の手段による 接近 (女性的人物への明らかな 愛着)
第4段階	3歳ごろ～	特別な他者と2次的 人物の区別	認知的接近 (母親の設定目標を推測し、目 標修正的協調性を形成)

※愛着行動の発生は乳幼児期に4つの段階を経過する。愛着  
の対象は不特定の人から、特定の人・見知った人へ、そして  
特別な他者へと変化していく。愛着行動は、運動能力や、認  
知・言語能力が整うのに呼応して、より分化していく。初期  
は、主として身体的接近により、しだいに、認知的接近を行  
うことにより、他者との調整的な関係をつくることできる  
ようになる。

### (3) 人見知りとは何か

「人見知り」は、乳児が自分に関わりようとする見知ら  
ぬ人に対して示す不安や恐怖を指しています。もちろ  
ん、見知らぬ人に対して緊張したり、混乱したりする  
ということはかなり早くから認められますが、顔をそむけ  
たり、泣きだしたり、見知らぬ人から這って逃げようとする  
などの拒否的な行動がはっきり観察されるようになる  
のは生後7、8か月頃からです。

この人見知りという現象は、従来、他の人を見ること  
で母親のいないことを思い出すことによって生ずる現  
象であると捉えられてきました。すなわち、「母親が乳  
児のそばに居ること」=「快をもたらす」、逆に「母親

が乳児のそばから離れること」＝「不快を予期させる」という連合学習の理論で説明したのです。

この説ですと母親が乳児のそばから離れると乳児は不快を予期して「分離不安」に陥ることになります。人見知りも、この「分離不安」から派生したものであると考えられてきました。

ところが、人見知りは1歳くらいの双子の赤ん坊同士でも起こります。双子の一方がもう一人を世話するとは考えられません。また、分離不安の対象は、必ずしも身体的な世話をしてくれる人に限らず、しばしば乳児とよく遊んでくれる人であることもわかってきました。そうすると「母親＝快の予測」「母親不在＝不快の予測」という連合学習の理論では説明がつかいません。それに替わって、イギリスの認知発達心理学者のパウワー(Bower, 1977)は、「愛着のコミュニケーション仮説」を提唱しました。

## 2 愛着の成立過程

### (1)「愛着(attachment)」

#### ーコミュニケーション技能の基盤

愛着とは、社会的やり取りをする相手との心理的な絆を指しています。小児科医で発達心理学者のポールビー(Bowlby, 1969)は、「唯一の人物に自己の愛着を向ける機会がなければ“人を愛せない性格”が作られる」と述べて以来、母親(または1人の養育者)への愛着と維持が正常な人格の成長に不可欠であると考えられてきました。

愛着の対象となるのは、乳児の世話をするかどうかよりも、乳児と頻りに社会的なやり取りをする人であり、必ずしも母親ではないことがわかってきました。愛着の対象となる相手は乳児の世話をしてくれる人に限られず、むしろ乳児とよく遊び、頻りに社会的なやり取りをする人に対して愛着の絆が結ばれるのです。

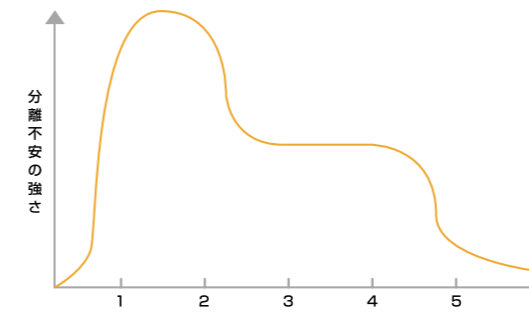
パウワーには、双子の娘がいますが、1歳になったとき、一人が麻疹に罹り、別の部屋に隔離しました。すると、残された一人はパニックになり泣き止みませんでした。そこで麻疹の子供が寝ている部屋に連れていくと、やっと泣き止んだのです。双子はいつもいっしょにいて、

二人の間で非言語的なコミュニケーションをしています。コミュニケーションの相手がいなくなることでパニック状態になったことから、パウワーは社会的やり取りこそが心理的絆をつくる鍵になっているのではないかと推測し、「愛着のコミュニケーション仮説」を提唱しました。

### (2)「愛着のコミュニケーション仮説」

乳児は誕生直後から身近な大人と非言語的な社会的やり取りをしており、生後1か月頃には見知らぬ人と馴染みのある人を区別できるようになります。生後7、8か月頃になると、社会的やり取りの機会の多い相手(母親であることが多い)と意志疎通のための「コミュニケーション・ルーチン(きまりきった手順)」を形成するようになります。このルーチンは、その母子のみに通じる“個人的な”手順であるため、乳児は母親がいなくなるときにはこのルーチンを使うことができず、見知らぬ人とは意思疎通ができません。そこで、乳児は孤立することになります。見知らぬ人はその乳児の発する「言語」(身振りや声)を解読してくれず、馴染みのやり方で「話し」てはくれません。乳児が出したサインに答えてくれないし、いつものやり方で「話し」かけて欲しいときに黙っています。“応じてもらえるはず”なのに応じてもらえない、というように、その見知らぬ人に対する期待がはずれることが乳児に恐怖や不安を引き起こす原因になると考えたのです。つまり、人見知りの源泉はコミュニケーションの不成立によるものと考えられます。だから、公共的なコミュニケーション技能である、誰にでも通じることばを獲得すると、分離不安は減っていくはずです。パウワーはこの推測を確かめるため分離不安がいつ頃出現するかを報告した先行研究の知見を調べたところ、図1に示したように、子供の言語発達に呼応して分離不安は減少していくことがわかりました。語彙が増え、統語規則(文法)も習得して文を話せるようになる2歳代では分離不安は減少します。文法だけではなく文章や説明などの展開構造についての「談話文法(discourse grammar)」が獲得され、自分の状況を他人に上手に説明できるようになる5歳代には、分離不安は見られなくなります。

図1)



※分離不安の強さの変化年齢にもなって分離不安は変化する。このデータは多くの研究から集められているので、描かれている曲線は分離不安反応の方向と変化の割合を一般的に示すものすぎない。(Bower,T.G.R.,1977)

## 3 愛着行動の個人差

### (1)愛着の個人差

以上に述べてきた月齢はあくまでも目安であり、個々の子供の条件により違ってきます。また、愛着行動は個人差も大きく表現の仕方もいろいろです。はじめて保育園や幼稚園に入園した際の時期に、母親からなかなか離れず、母親の姿が見えなくなると、不安になり、泣きわめいたり、保育者の手を払いのけてパニック状態になる子供がいます。その一方で、母親から離れてもケロリとして、すぐに保育室にとけ込んでしまう子供もいます。どうしてこのような個人差があるのでしょうか。

エインズワース(Ainsworth,1978)は生後1カ月前後の愛着発達の個人差を測定する手続きとして「ストレンジ場面手続き(Strange-Situation-Procedure)」のテストを考案しました。これは8つのエピソードからなる一連の実験場面から構成されています(表2)。

この手続きでテストしたところ、母親と分離する場面で不安や悲しみを示さない群(Aタイプ)、分離で不安や悲しみを示すが母親との再会場面(エピソード5・8)で、すぐに悲しみが癒され、落ち着きを取り戻す群(Bタイプ)、容易には悲しみが癒されず、母親に対して接近と回避が混じったアンビヴァレントな行動を示す群(Cタイプ)の三つのタイプが区別されました。

これら三つのうち健全な愛着を形成しているのはBタイプであるとされました。このBタイプの子供は、母親と見知らぬ人とを明らかに区別しており、母親がそばにいれば積極的に探索行動をします。母親が部屋か

表2) エインズワースの「新奇場面手続き」

(Ainsworth,M.D.S.,et al., 1978)

エピソード (Ep.)	登場する人	時間	行動の内容
Ep.1	乳児・母親 実験者	30秒	実験者は母子を実験室に案内し、おもちゃに面して乳児をおろすように指示して退室する。
Ep.2	乳児・母親	3分	母親は自分の椅子に座って、本を見ているふりをする。乳児の要求には応じるがそれ以上のことはしない。2分たっても遊ばなければ遊びに誘う。
Ep.3	乳児・母親 ストレンジャー*	3分	ストレンジャーが入室する。自分の椅子に座り1分間は黙っている。1分後、母親と会話し、2分たったら乳児に近づいておもちゃで「遊ぼう」と誘う。
Ep.4 母性分離	乳児・母親 ストレンジャー	3分 (以内a**)	母親退室。乳児が遊んでいればストレンジャーは見守る。遊ばなければ遊びに誘う。混乱したら慰める。
Ep.5 母性再会	乳児・母親	3分 (以上b)	母親戸口に立つ。乳児の反応を確認して乳児をなだめる。乳児を落ち着かせ、遊びにもどれるよう助ける。
Ep.6 母性分離	乳児	3分 (以内a)	乳児が落ち着いたら「バイバイ」と部屋から立ち去る。母親用の椅子の上に母親のハンドバックを残しておく。
Ep.7	乳児・ ストレンジャー	3分 (以内a)	ストレンジャー入室。乳児が遊んでいれば見守る。様子が見て徐々に接近し、相互作用を試みる。混乱していたら慰める。
Ep.8 母性再会	乳児・母親	3分	母親がもどる。入口で名前を呼び、「おいで」と呼びかける。交代にストレンジャーが退室する。乳児の反応を見て近づき、慰める。遊べるようなら、遊ぶ。

※\*ストレンジャー：乳児の見知らぬ女性

\*\*a:子どもが混乱したら短縮する。 b:子どもが遊びに熱中するまで延長する。  
愛着の個人差を調べる手続きとして考案されたもので、全部で8つのエピソードから構成されている。場面それ自体の新奇性(初めての実験室)と人との新奇性(初対面の人との出会い)に乳児がどう反応するか、また母親が退室したとき乳児はどうか反応するか、母親と再会したときの母子相互作用はどうかをビデオで録画し、評定することによって母子間の愛着のタイプを判定する。高橋(1983)により、エピソード6で乳児が1人でおきざりにされると、動揺がきわめて大きくなり、日本の乳児には不向きであることが指摘されている。

ら出ていくと不安を示しますが、母親と再会すると喜びを表わし、すぐに落ち着きを取り戻します。Aタイプは母親への愛着を示さず、母親の在・不在に関係なく探索行動をします。母親と再会しても避けたり、無視したりします。一方、Cタイプの子供は母親に不安定な愛着を形成していると思なされます。また、なかなか実験室の環境になじまず、母親が退室すると非常に混乱します。

アメリカの中間層の乳児ではその割合は、A、B、C、それぞれ20、70、10%でした。北部ドイツではA、B、Cそれぞれ49、33、12%であり、日本の乳児では、0、66、34%でした(高橋1983)。アメリカ・ドイツ・日本の研究者が同じ映像をみながら、評定基準を調整し合意した上で評定したにもかかわらずドイツと日本は母親との愛着関係の結び方が不安定だと評定されてしまったのです。

これらの出現率の違いは、育児文化や個々の母子関係のあり方の違いにより、もたらされたのではないかと

## 解説 「3歳児神話」について

内田伸子

3歳までは母親が子育てをすべきという「3歳児神話」が子供を保育所にあずけて働く女性の耳にささやかれる。0歳からの保育が乳幼児の発達に悪影響を及ぼすのであろうか。子供の発達にとって望ましい養育環境はどのようなものか。「3歳児神話」を糸口にして現代の子育てについて考える。

### ●「3歳児神話」はどこからできたのか

“施設の子供たちの発達が遅れがちである”という「ホスピタリズム」(スピッツ・心理学者)の概念と、“養育者との関係の連続性が断たれると心理的ダメージを受けやすくなる”という「愛着理論」(ポールビー・精神科医)の2つの考え方を合わせて、“母子関係の連続性が一時的であっても中断する(母子が離れている時間がある)と安定した心理的絆はつけない”という素朴な信念が生まれ、そこから母子関係についての仮説として“3歳以下の子供が毎日、昼間母親と分離されると、心の発達に深刻な影響が出る”という「3歳児神話」の言説が巷に流れるようになったものと考えられる。

### ●母親の就労は子供の発達に影響するか

このような経緯から「3歳児神話」は「昼間の母親との分離」すなわち母親の就労と関連して語られることが多いが、母親が仕事を持っていて保育所等に預けられた子供と母親が家で育てた子供を縦断的に比較・追跡した内外の研究結果を概観すると、認知発達や学業成績、社会性の発達において差はなく、母親の就労による母子のかかわりの時間の量的な差は子供の発達に影響しないという知見を示している。

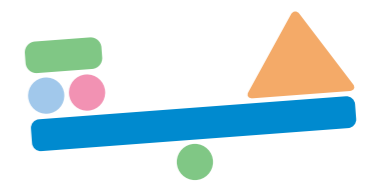
### ●子供の発達にとって望ましい養育環境とはどのようなものか

アメリカの研究では、子供の発達には、母親の就労の有無によって規定される子供と過ごす時間の「量」よりも、子供と過ごす時間の「質」の方が影響が大きいという報告があり、母親が子供と特定の活動(一緒に遊ぶ、会話、絵本の読み聞かせなど)を共有することが子供の発達に肯定的な影響があることを示している。子供と関わる時間の量は質(育児スタイルや態度)に比べて子供の発達への関連はずっと少なく、母親が子供と共にいられる時間が限られていても、共有する時間を持つようとする努力や、子供との「上質の時間」をどれだけ保証できるかにより育児時間の少なさを十分に補うことができるのである。「3歳児神話」を考えることによって、むしろ「子育ては時間の長さではなく質こそが重要だ」ということが浮かびあがってくる。

また、夫婦間の心理的絆(愛着関係)も子育て環境の質を左右する。夫婦が愛情と信頼の絆で結ばれ、人と人との礼儀正しい関係がなりたっているかどうか。幼い頃に子供が目にする夫婦の関係は子供が将来対人関係をいとなむときのモデルになるのである。

### ●子供の育ちの視点で見直すきっかけとして

「3歳児神話」の言説は、社会の経済状況と連動する女性の就労と平行して浮き沈みしてきた。しかし、女性の就労や社会の情勢によって子育てを考えるのではなく、子供の育ちにとってどうなのかという視点を取り戻すべきではないか。二重保育で夜遅くまで小さな子供を預けてまで働くことがよいことなのかなど、女性の働き方、さらには父親も共に子育てできるよう男性の働き方も見直すきっかけにもなる。「3歳児神話」は合理的な知見や証拠のない言説であるが、かといって長時間保育の保障や二重保育の徹底は子供の育ちという点では望ましくはないのであり、ある意味で「3歳児神話」は子供の育ちを無視した働き方に対する警鐘として受け止めることもできるのである。



と思われます。アメリカの母子関係では必ずしも健全とはみなされない感情の表出の仕方が別の文化ではごく普通にみられるということもありえます。いずれにしても文化差は大きいのです。

また子供には人間関係に敏感な子供、物の因果的成り立ちに関心のある子供もいます。このような人や物への感性(対人対物システム)が子供によって最初期から違っているので、それぞれの気質にあわせて愛着は形成されていくのです。ですから、親子の様子を観察したとき、母子の間でやりとりがうまくいっているという感じが得られ、親が“子供が可愛い”、“子供も自分になついている”などの報告があれば、問題視する必要はないと思います。

## (2) 家族との関わり

更に父親と子供の関係にも着目すべきです。性役割意識も変化し、働く母親が増えてくるなど社会的な変化に応じて、父親が育児に一定の役割を果たし始めています。乳児期であっても父親が有能な養育者になりうることを示唆する研究があります。子供は早くから世話をしてくれる身近な母親には3週間もすると笑いかけますが、5、6か月頃には、父親に対しても笑いかけたり、発声したり、注視するなどの手段を用いて父親と相互交渉しようとしています。1歳前半までは母親をより重要な相互交渉の対象としているものの、1歳後半になると、父親にも積極的な交渉をもつようになります。母親不在時の間に合わせとしての父親ではなく、母親とは異なる機能を果たす存在として子供の発達に関わるのです。

この傾向は幼児期にはいっそうはっきりしてきます。男児は父親を、女児は母親を好むという性差も報告されています。また、男女の思考パターンや対人行動の持ち方、好む遊びの種類等に見られる性差や先に述べた気質(対人対物システム)が子供の発達に異なる影響を及ぼす可能性もあります。

最近では、働き盛りの父親が「不在」の状況や都市部で人との関わりが希薄な中で、人々の支えがない孤立した母子関係が歪みを生じやすく、さらに「3歳児まではせめて生みの母親が子育てをすべきだ」と

いう「3歳児神話」の言説(※解説参照)が母親たちを苦しめ、追い込みます。また家庭崩壊などにより家族の離散も珍しくはなく、一人親家庭が増えている中で親子の関係も変化しています。

しかし、親との関係が十分ではなくても、親に代わる養育者や祖父母などの身近な大人との絆が切り結ばれ、その上で、同胞や仲間との人間関係をしっかり作り上げるにより、後の対人関係により結果がもたらされることが知られています。対人関係の発達には、母子関係が唯一の源なのではなく、家族状況にあわせて子供は適応的に対人関係をつくることから、弾力性や柔軟性が高いものであると考えられます。

## おわりに

子供は文化社会の宝です。その人たちの成長は、私たちの社会におおきな賜(ギフト)をもたらしてくれます。大事な宝を育てている若い親たちを私たち社会全体で支えなくてはなりません。家庭での育児を取り巻く状況が変化し、地域社会がそれを支える機能が低下した今こそ、子育てを社会全体で支えることを考えなくてはならないのだという認識をもつことが私たちに求められていると思われます。

【参考文献】  
T.G.R.バウワー (1980) 岡本夏木・野村庄吾・岩田純一・伊藤典子(共訳)『乳児期—可能性を生きる』ミネルヴァ書房。  
内田伸子(1999)『発達心理学—ことばの獲得と教育—』岩波書店。  
内田伸子(2008a)『よくわかる乳幼児心理学』ミネルヴァ書房。  
内田伸子(2008b)『子育てに「もう遅い」はありません』成美堂出版。  
内田伸子(2008c)『幼児心理学への招待—子どもの世界づくり—【改訂版】』サイエンス社。