■企画連載■ 地域看護に活用できるインデックス

No.19

アタッチメント

三国　久美
北海道医療大学看護福祉学部

日本地域看護学会誌，21（3）：71-76，2018

Ⅰ．はじめに

アタッチメント（Attachment）は，Bowlby[1]が提唱した小児の発達理論のキーとなる概念であり，看護師養成における基礎教育で学ぶことから，看護職にはよく知られているものの，しばしば誤用もしくは混同されている状況が見受けられる．

アタッチメントは，「愛着」と和訳されて用いられる．広辞苑[2]によると「愛着」とは「人や物への思いを断ち切れないこと」とされている．このような一般的な愛着の定義には，「物」への愛着が含まれていることから，アタッチメントと同義とはいえない．加えて，Bowlbyは，「危機的な状況下で生じた恐れや不安などの負の感情を解消するため」と行為の意図を限定したうえで，他者に接近したいという「安全の感覚」としてのアタッチメントを論じている．本稿では，Bowlbyが提唱したアタッチメント理論に基づく概念を論じる．したがって，アタッチメントの対象は特定の「人」とし，子どもが危機的な状況に遭遇したときに精神の安定を得るために他者と結びつこう（attach）とする行動に焦点を当てる．

アタッチメントは，子どもの情緒発達の基盤となるものであり，子どもが社会に適応していくためには，安定したアタッチメントが必要である．子ども虐待に代表されるような乳幼児期における養育者の不適切な関わりによって生じる不安定なアタッチメントは，その子どもの将来にまで情緒的・社会的発達に負の影響を及ぼすといわれている．

本稿では，まず，Bowlbyのアタッチメント理論に基づく概念と幼少期のアタッチメントがもたらす発達への影響を紹介し，アタッチメントの測定法，地域看護における活用について述べる．

Ⅱ．アタッチメントの概念

Bowlbyは，「母性的人物に対する子どものきずな」をアタッチメントと呼んだ[1]．これは広義の定義であり，著書[1]のなかでは，アタッチメントとは「危機的な状況に際して，あるいは潜在的な危機に備えて，特定の対象（多くは母親）との近接を求め，それを維持しようとする個体の傾性」であるとした．

さらにBowlby[1]は，アタッチメントの対象である特定の人に接近しようとする行動のシステムをアタッチメント行動と呼び，アタッチメントは乳児期のみならず人間の一生を通して存続することや，人間のアタッチメント行動の発達過程についても論じた．表1にアタッチメントの発達を示した．表1で用いた「定位」とは，自分の周囲にいる人間の位置を特定するための行動，「発信」とは，周囲の人間を自分のほうに近づける行動であり，「近接」とは，周囲の人間のほうに自ら近づこうとする行動である．「アタッチメント行動」とは，自分にとって有害となるような危険な状況やそれに伴う不安感情を和らげ，安全であるという感覚を取り戻すための行動である．第1段階では，乳児の「定位」や「発信」の行動に周囲の養育者が気づき，何らかの応答を返すことが大事であり，その経験の繰り返しが子どもの情緒を安定させる．第2段階において，乳児は特定の人間をアタッチメ

表1　アタッチメントの発達

段階	時期	アタッチメント行動
第1段階	出生～3か月ごろ	【人物の識別を伴わない定位と発信】 ・人を識別する能力はない ・定位（追視する，声を聴く，手を伸ばすなど）の行動がみられる ・発信（泣く，微笑む，喃語を発するなど）の行動がみられる
第2段階	生後3か月～6か月ごろ	【1人または数人の特定対象に対する定位と発信】 ・だれに対しても友好的にふるまうが，日常よく関わってくれる母性的人物に対して，特にアタッチメント行動を向ける ・養育者によく微笑んだり，声を出したりするようになる ・他者では沈静化しないが，親や家族がなだめると泣き止む
第3段階	生後6か月～2,3歳ごろ	【発信および移動による特定対象への近接の維持】 ・人物の識別が明確になる ・家族などの見慣れた人と見知らぬ人への反応が明らかに異なる ・アタッチメント対象が離れると後追いし，見知らぬ人に警戒心を示す ・養育者を安全基地として周囲の探索を行う
第4段階	3歳前後～児童期	【目標修正的な協調性の形成】 ・観察を通して養育者の感情や目標などをある程度，推測することが可能となり，養育者の次なる行動を予測し，適宜，自分自身の行動や目標を修正し得るようになる ・アタッチメント行動の頻度と強度は大幅に減じる

文献1）より筆者が作成

ントの対象として認識し始める．第3段階では，子どもが自らの意思でアタッチメントの対象となる養育者に近接する行動をとることが可能になるため，後追いなどの絶えず近接を維持するための行動がみられる．一方で，探索欲求が高まる時期であることから，子どもが安心して周囲の世界に好奇心をもち，探索できるよう，養育者は「安全基地」としての機能を果たすことが重要である．第4段階になると，子どもの心のなかに，内的作業モデル（Internal Working Models; IWM）が形成され，「自分が助けを求めたら，母親は必ず助けてくれる」という確信を心のなかにもつことができ，少しの間であれば，母親が不在でも，心を安定させて過ごすことができるようになる．個人差があっても，表1に示したアタッチメントの発達をたどるため，このような発達が滞っている場合，不適切な養育環境がないか確認する必要がある．また，子どもが単に自分の興味を分かち合うために母親や友だちに対して接近する行動は，アタッチメント行動とはみなされないことに注意すべきである[1]．

Ⅲ．幼少時のアタッチメントがもたらす発達への影響

国内外の発達心理学領域の研究は，幼少期に体験したアタッチメントが，その後のさまざまな発達に影響することを明らかにしている．

恐れや不安を感じる危機的な状況に遭遇したときに，一貫して，無条件に自分を受け入れ，守ってくれる特定の存在がいるという経験を蓄積することで，子どもは養育者のみならず他者への基本的信頼感を獲得することができる[3]．さらに，このような経験により，自分は他者にとって大切で価値のある存在であるという自信が得られることから自己効力感の獲得にもつながる．

また，アタッチメントは自律性の獲得にも影響する．なにかあっても，安全基地となる他者の存在があると常に確信している子どもは，安心して積極的に外界とやり取りし，ひとりでも探索行動をとることができ，自律性を獲得する．さらに，アタッチメントが他者の心を理解する力，すなわち共感性の発達に関与することも明らかになっている[3]．

遠藤[3]は，幼少期に安定したアタッチメントを経験した者ほど，危機的状況に遭遇したときに他者をリソースとして活用し，助力を得られる確率が高いと述べている．一方，被虐待児のように不適切な養育環境で育った子どもは，アタッチメントの欲求を満たされず，この経験の蓄積により，他者の行為が好意的なものであっても，ネガティブに受け取ってしまう傾向をもつ．このことは，他者との関係を形成するうえで，問題を引き起こし，結果的に低いレジリエンス状態に陥ってしまう可能性を指摘し，幼少期の子どもと養育者のアタッチメントのあり方が，その後のレジリエンスの発達に影響する可能性を示唆している[4]．

近年では，脳科学の進歩により，アタッチメントが心

表2　アタッチメントの4類型

類型	子どもの行動の特徴	養育者の日常的な関わり方
A：回避型 （avoidant）	・養育者と分離しても混乱を示さず，再会時に近づいたり，接触したりすることはなく，無視し，終始養育者との距離を置く	・子どもの働きかけに拒否的にふるまうことが多い ・子どもが苦痛を示していても，嫌がって子どもを遠ざけてしまうこともある
B：安定型 （secure）	・養育者との分離時に混乱を示すが，再会時には笑顔を見せたり，養育者に近づき，ネガティブな情動を容易に静穏化する ・養育者を安全基地として，積極的に探索活動を行うことができる	・子どもの欲求や状態の変化に敏感である ・子どもに対して過剰なあるいは無理な働きかけをすることが少ない ・子どもとの遊びや身体接触を楽しんでいる様子がうかがわれる
C：アンビバレント型 （anxious/ambivalent）	・分離時に激しく苦痛を示し，再会以降もネガティブな情動が沈静化せず，養育者に怒りや抵抗を示す ・養育者を安全基地として安心して探索行動をとることができない	・子どもが出すアタッチメントのシグナルに対する敏感さが低く，子どもの行動や感情の状態を適切に調整することがやや不得手である
D：無秩序・無方向型 （disorganized/disoriented）	・行動の一貫性に欠ける ・どこに行きたいのか，なにをしたいのか読み取りづらい ・時折，養育者の存在におびえているようなそぶりを見せることがあり，初めて会う人により親しげな態度をとるようなことも少なくない	・精神的に不安定なところがあり，子どもをおびえさせるような行動を示すことがある （Dタイプの養育者の特質に関する証左は少ないため，上記の内容は推察される例である）

文献8）より筆者が作成

理的側面のみならず脳や身体的な発達の側面にも影響を及ぼすことが分かってきた．たとえば，極端に不安定なアタッチメントを経験する被虐待児には，脳に深刻な発育不全が生じ，そのことが子どもに脆弱性をもたらし，不適切な健康習慣の獲得につながることが指摘されている[5]．

このように，幼少期に経験したアタッチメントは，社会情緒的発達をはじめさまざまな発達の側面に影響を及ぼし，さらに将来の社会的な適応や健康的な生活にも影響する．

Ⅳ．アタッチメントの測定法

Bowlbyにより提唱されたアタッチメント理論は，その弟子であるAinsworthに引き継がれた．Ainsworthは，子どものアタッチメントには，A（回避型），B（安定型），C（アンビバレント型）の3つのタイプがあることが明らかにした[6]．さらに，Mainら[7]は，3つのタイプのいずれにもあてはまらない子どもの存在を見いだし，これらの子どもを，新たにDタイプ（無秩序・無方向型）とした．表2に示したように，現在は，これら4つのタイプで子どものアタッチメントを測定しており，それぞれのタイプの子どもに特徴的な養育者の関わり方があるといわれる[8]．アタッチメントの4つのタイプのなかでいちばん多いのは，Bタイプの安定型であり，これは世界各国に共通している．また，文化的背景の違いにより，母親の養育行動や育児環境が異なることから，それぞれのタイプの比率は，国により異なることも指摘されている[9]．近年では，上記のタイプでは分類不可能である子どもがいるという指摘もあり，回避型とアンビバレント型が混在するタイプ（A/C）など，さらに細かな分類も試みられている[10]．

アタッチメントの測定法として，観察法によるものと尺度で測定する質問紙法がある．観察法で代表的なものとして，乳児期の子どもを対象としたストレンジ・シチュエーション法（Strange Situation Procedure; SSP）がある．これは，Ainsworthによって考案された観察法[6]であり，子どもにとって初めての場所である実験室のような小部屋で，表3に示したような標準化された手続きに従って実施する．表3に示した場面5と場面8にあたる2度の母親と再会する場面において，乳児のアタッチメント行動が顕著に観察できる．これらの手続きに沿って観察した内容に基づきタイプ分けをする．なお，SSPを実施し，アタッチメントを測定するためには，所定の研修を受け，信頼性テストに合格する必要がある．

アタッチメントQソート法（Attachment Q-set; AQS）は，1～5歳までを対象として，家庭など普段の場所で子どもと養育者を観察する方法である[11]．子どもと養育者にいつもと同じように過ごしてもらい，1時間半～2時間ほど観察する．観察できない内容は養育者にたずねておく．観察が終わったあと，AQSで設定されてい

表3　ストレンジ・シチュエーション法（SSP）の8場面と手順

場面	実験室にいる人	時間	手順
1	母親，乳児，案内人	30秒	案内人が母子を室内に案内し，退室する
2	母親，乳児	3分	母親と子どもはおもちゃで遊ぶ
3	見知らぬ人，母親，乳児	3分	見知らぬ人が入室する
4	見知らぬ人，乳児	3分（または短縮）	母親は退室し，見知らぬ人と子どもが部屋に残る
5	母親，乳児	3分	母親が入室し，見知らぬ人は退室する
6	乳児	3分（または短縮）	母親も退室し，子どもひとりになる
7	見知らぬ人，乳児	3分（または短縮）	見知らぬ人が入室し，子どもを慰める
8	母親，乳児	3分	母親が入室し，見知らぬ人は退室する

文献9）より筆者が作成

る90項目について，当てはまるかどうか，Qソート法の手順に従って並び変え，アタッチメントの安定性を得点化する．AQSは，対象とする子どもの年齢の幅が広いこと，実験室がなくても，普段の自然な状況で観察できることが特徴であるが，SSPのように，アタッチメントのタイプを分けるものではない．日本では，AQSを用いた研究で，生後6，7か月の子どもが出すサイン（cue）に対する母親の感受性の高さと1年後の子どものアタッチメントの安定性との有意な関連[12]が明らかになっている．

アタッチメントを測る質問紙は，成人を対象にしたものが多い．代表的な質問紙として，Bartholomew & Horowitz[13]により作成された4分類の愛着スタイル尺度（Relationship Questionnaire; RQ）およびBrennanら[14]により作成された親密な対人関係体験尺度（Experiences in Close Relationship Inventory; ECR）があり，いずれも大学生など成人期の対象者を想定しており，日本語版が作成されている[15, 16]．

小児を対象としたアタッチメントを測定する質問紙法のうち，乳幼児期の子どもを対象とした尺度では，母親が自分の子どもの日常の様子について回答するなど他者評価により測定する．アタッチメント行動チェックリスト（Attachment Behavior Checklist; ABCL）は，臨床においてアタッチメントに問題を抱える乳幼児について，AQSの項目を参考にして作成された質問紙を用いて，他者評価によるアタッチメントの安定性を評価し，第一次的なスクリーニングに役立てることをねらいとしている[17]．

児童期以降になると，文章を読解し回答する能力を獲得するため，子ども自身を対象とした質問紙法が開発されている．本多[18]は，母親に対する愛着尺度を開発した．これは児童を対象とした自記式の質問紙で，「回避性」と「両価性」の2次元から測定する尺度である．これらの2つの下位尺度得点の組み合わせにより，4つの愛着スタイルに分類することができる．また，中尾ら[19]は，小学4～6年生の児童期中期の子どもを対象として，アタッチメントの安定性を測定するカーンズ・セキュリティ・スケールの日本語版を作成し，信頼性と妥当性を検証した．ほかにも，成人期と児童期の対象者を想定した日本で利用可能なアタッチメント尺度があり，中尾[20]は，利用上の注意点も含めて，それぞれの尺度を解説している．

V．地域看護における活用

観察法によりアタッチメントを測定するSSPやAQSを実施するには，所定の訓練を受け，評定者としての資格を得る必要がある．また，これらの実施には一定の時間を要することに加え，SSPの実施には子どもと養育者の行動を観察するための環境や設備が必要となる．そのため，地域で実践している看護職にとって，観察法によるアタッチメントの測定は，簡便にできるものではなく，臨床発達心理士など，アタッチメントを測定するライセンスをもった専門職との協働が必要となる．

また，先述したように，アタッチメントを広義の「愛着」ととらえると，子どもの不安定なアタッチメントは，養育者の愛情不足に起因すると誤解してしまうかもしれない．地域の看護職は，どの養育者もわが子にとってよい親でありたいと思っていること，愛情をもっていても，子どもの行為を読み取るための知識やスキルがないために適切に対応できない場合があることを理解しなければならない．

アタッチメントを改善するための働きかけの主な対象は養育者である．養育者に，自身の日常的な関わりを振り返る機会を提供し，養育者が子どもの行動を適切に読み取り，迅速に対応できるようになること，すなわち養育者の感受性（sensitivity）を高めることが介入の焦点となる[21]．介入プログラムにより，養育者が感受性を高

め，子どもの行為の意味を読み取ることができるようになると，適切な対応ができ，子どものアタッチメントが「安定型」に移行することが分かっている．たとえば，欧米で開発されたアタッチメントを改善させるための介入プログラムであるCOSプログラム（The Circle of Security Program）の実施により，子どものアタッチメントが改善されたという報告がある[22]．このCOSプログラムの研修を受け，実施資格を得た北川ら[23]は，日本語版の「安心感の輪」子育てプログラムを実施している．

アタッチメントを改善するための働きかけは養育者にとって，自己の幼少期の親との関わりを想起させるものであり，それが適切でなかった場合，否定的な感情を呼び起こすかもしれない．また，アタッチメントの世代間伝達はBowlbyにより仮定されているものの，十分に検証するには至っていない[3]．このようなことを踏まえ，介入は養育者の精神的な状況を把握し，慎重に行うべきである．子どもとその家族を支援する看護職として，看護職自身が養育者を包み込み，養育者にとっての「安全基地」になることが求められる．そのように看護職が養育者のモデルとなることで，養育者は同じように子どもと接することが可能になる．

保健師自身にとっても，養育者を支援することは，自分の過去の養育体験を思い出させる機会になるかもしれない．可能であれば，保健師が支援した内容を振り返り，保健師を他者がスーパーバイズするような支援体制の仕組みが望ましい．不適切な養育や子ども虐待の予防が喫緊の課題となっていることから，地域の看護職には，アタッチメントの発達的な意義を理解し，子どもが安定したアタッチメントを経験できるよう，養育者を支援することが期待されている．

【文献】

1）Bowlby J：母子関係の理論Ⅰ；愛着行動．黒田実郎・大羽　蓁・岡田洋子他（訳），215-388，岩崎学術出版，東京，2007.

2）新村　出（編）：広辞苑，第6版．8，岩波書店，東京，2008.

3）遠藤利彦：第1章 生涯にわたるアタッチメント．北川　恵・工藤晋平（編著），アタッチメントに基づく評価と支援，2-27，誠信書房，東京，2017.

4）遠藤利彦：アタッチメントとレジリエンスのあわい．子どもの虐待とネグレクト，17（3）：329-339，2016.

5）McCrory E, De Brito SA, Viding E: Research review; The neurobiology and genetics of maltreatment and adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51：1079-1095，2010.

6）Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, et al.: Pattern of attachment; A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1978.

7）Main M, Solomon J: Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the ainsworth strange situation. Greenberg MT, Cicchetti D, Cummings EM（Eds.），Attachment in the Preschool Years, University of Chicago Press, Chicago, 1990.

8）遠藤利彦・田中亜希子：第3章アタッチメントの個人差とそれを規定する諸要因．数井みゆき・遠藤利彦（編著），アタッチメント；生涯にわたる絆，49-58．ミネルヴァ書房，京都，2005.

9）梅岡比丘：第4章 観察法Part1ストレンジ・シチュエーション法．北川　恵・工藤晋平（編著），アタッチメントに基づく評価と支援，68-86，誠信書房，東京，2017.

10）Crittenden PM; Raising parents; Attachment, representation, and treatment 2nd ed. Routledge, New York, 2015.

11）Waters E: Attachment Q-set（Version 3）; Items and explanations. http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/measures/content/aqs_items.pdf（2018年2月16日）.

12）福田佳織：Nursing Child Assessment Teaching Scale（NCATS）を用いた母子自由遊び場面の短時間観察における母親の敏感性測定の可能性について；子どものアタッチメント安定性との関連性から見たNCATSの有用性，家族心理学研究，26：173-185，2012.

13）Bartholomew K, Horowitz LM: Attachment styles among young adults; A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61：226-244，1991.

14）Brennan KA, Clark CL, Shaver PR: Self-report measurement of adult attachment; An integrative overview. Simpson JA & Rholes WS（Eds.），Attachment theory and close relationships, 46-76, Guilford Press, New York, 1998.

15）加藤和生：Bartholomewらの4分類愛着スタイル尺度（RQ）の日本語版の作成．*Journal of Cognitive Processes and Experiencing*, 7: 41-50，1998/9.

16）中尾達馬・加藤和生：成人愛着スタイル尺度の日本語版作成の試み．心理学研究，75：154-159，2004.

17）青木　豊・南山今日子・福榮太郎他：アタッチメント行動チェックリストAttachment Behavior Checklist; ABCLの開発に向けての予備的研究；児童養護施設におけるアタッチメントを評価するために．小児保健研究，73（6）：790-797，2014.

18）本多潤子：児童の「母親に対する愛着」測定尺度の作成．

カウンセリング研究，35（3）：246-255，2002.
19）中尾達馬・村上達也：児童期中期におけるアタッチメントの安定性を測定する試み；カーンズ・セキュリティ・スケール（KSS）の日本語版作成．発達心理学研究，27：72-82，2016.
20）中尾達馬：第6章 質問紙法．北川　恵・工藤晋平（編著），アタッチメントに基づく評価と支援，117-134，誠信書房，東京，2017.
21）中尾達馬・工藤晋平：第5章 アタッチメント理論を応用した治療・介入．数井みゆき・遠藤利彦（編著），アタッチメントと臨床領域，131-165．ミネルヴァ書房，京都，2007.
22）Hoffman KT, Marvin RS, Cooper G: Changing toddler's and preschooler's attachment classifications; The circle of security intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74: 1017-1026, 2006.
23）北川　恵：養育者支援；サークル・オブ・セキュリティ・プログラムの実践．数井みゆき（編著），アタッチメントの実践と応用；医療・福祉・教育・司法現場からの報告，23-43，誠信書房，東京，2012.