

溝上慎一の教育論(動画チャンネル) No345

(新著の紹介)

アタッチメントを学ぼう

一人が他者との関係性の中で生き、発達するということー

北川恵先生(甲南大学文学部教授)

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 教授

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問
東京大学大学院教育学研究科 客員教授

<https://smizok.com/>
E-mail mizokami@toin.ac.jp

【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長(2020-2021年)。京都大学博士(教育学)。

*詳しくはスライド最後をご覧ください

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。

※公益財団法人電通育英会の研究委託を受けて行われています。

※本動画では字幕を付けていませんので、必要な方は「設定」で「字幕オン」にしてご利用ください。

(ご紹介)



北川 恵

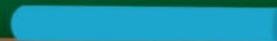
きたがわ めぐみ

甲南大学・文学部・教授

京都大学大学院教育学研究科臨床教育学専攻博士課程修了。京都大学博士（教育学）。四天王寺国際仏教大学専任講師・助教授（准教授），甲南大学准教授を経て2012年4月より現職。

2019年8月-2020年7月にLeiden Universityにて在外研究。

単著『アタッチメントを学ぼうーエピソードでつなぐ関係性の理解と支援ー』（日本評論社，2025），共編著『アタッチメントに基づく評価と支援』（誠信書房，2017）など





北川恵 (2025). アタッチメントを学ぼう—エピソードでつなぐ関係性の理解と支援— 日本評論社

- 第1章 誰もがつながりを求めている
- 第2章 アタッチメントの個人差——大切な人とどうつながるか
- 第3章 安定したアタッチメントを育む—養育者に必要な関わり
- 第4章 乳幼児期のアタッチメント
- 第5章 児童期のアタッチメント
- 第6章 青年期・成人期初期のアタッチメント
- 第7章 人生後半のアタッチメント
- 第8章 アタッチメントと喪失
- 第9章 アタッチメントと病理・障害
- 第10章 アタッチメント理論に基づく親子関係支援
- 第11章 アタッチメント理論と心理療法
- 第12章 アタッチメントと文化

それではご覧ください

著書紹介

アタッチメントを学ぼう

エピソードでつなぐ関係性の理解と支援

2025年4月1日発行 日本評論社

甲南大学 文学部
北川 恵

簡単な自己紹介

北川 恵（甲南大学文学部人間科学科教授）

専門：臨床心理学、発達心理学、発達臨床心理学、アタッチメント理論

資格：公認心理師、臨床心理士

関心の歩み：

高校時代にアメリカ（ミネソタ州）に一年間の留学・ホームステイ

「違う家族で育っていたら自分はどうなっていたのだろうか？」

親子関係と人格発達に関心

京都大学教育学部、同大学院教育学研究科臨床教育学専攻

研究の関心として、アタッチメント理論との出会い（発達心理学）

臨床の学びは、主に精神科クリニックでの実践（臨床心理学）

30代～ 「子どもと養育者の関係性を支援をしたい」

アタッチメント理論に基づく親子関係支援の学び、実践、効果研究、普及

アタッチメントの学び

◆欧米でのアタッチメント研究法や臨床応用についての学び

<研究のための測定法>

成人のアタッチメントの個人差 Adult Attachment Interview

幼児のアタッチメントの個人差 Preschool Attachment Coding SystemやStory stem

養育者の敏感性 SensitivityやInsightful Assessment

敏感でない養育者の関わり AMBIANCE-Briefなど

<親子関係支援>

Circle of Security program

Circle of Security Parenting program

日本語版「安心感の輪」子育てプログラム作成、研修開催、効果研究

◆親子に関わる様々な現場等での研修講師

アタッチメントへの関心の高さ、誤解、理論と実践のギャップ、

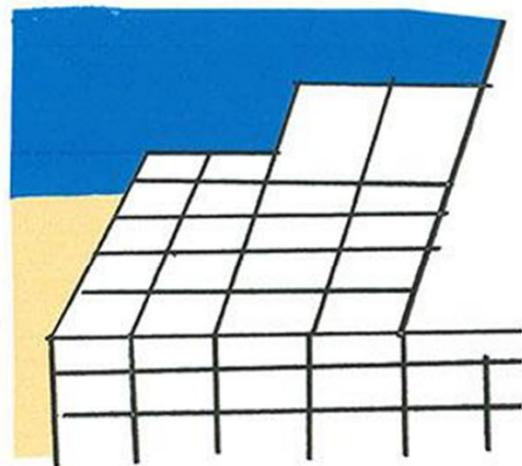
支援者も支えられることの大切さ

こころの科学

HUMAN MIND

226

2022.11 Nov



●支援者へのメッセージ……大人は子どもの「助けて」を受け止められているか？ / 「助けて」の代わりに自分を傷つけてしまう / 教室で「助けて」と言えない / 「助けて」と言えずに不登校を続ける子ども / ゲームに没頭する子ども / 死ぬのが怖いのに「助けて」と言えない / 少年院出院者に対する支援 / 社会的養護のもとで育った若者たち ●当事者へのメッセージ……風間 暁 / 勝又陽太郎 / 新井陽子 / 嶋根卓也 / 佐々木チワワ / 渡井哲也 / 前北 海 / 新田慎一郎 / プルサルハ ●新連載……アタッチメントを学ぼう
——関係性の理解と支援 北川 恵

- ・「こころの科学」226～237号（2022.11～2024.9）に連載
- ・それをもとに加筆修正し書籍化

アタッチメント を学ぼう

北川 恵 Kitagawa Megumi

エピソードでつなぐ
関係性の理解と支援

誰もがつながりを求めている

保育や教育、心理臨床など、親子に関わるさまざまな場面で生きるアタッチメント理論。養育者を支え安全・安心を高めるそのエッセンスを、

多くのエピソードとともに伝える。

日本評論社

本書の特徴

<企画時点で伝えたいと考えたこと>

- アタッチメント理論や研究知見を初学者にわかりやすく紹介する。
- 忙しい実践現場の人たちに役立ててもらえる視点を伝える。
- 読み手の生活者としての実感にもつながるエピソードを含めたい。

<内容>

- アタッチメントとは何か、その個人差、養育者に必要な関わり
- 各年代のアタッチメント（乳幼児期、児童期、青年期・成人期、人生後半）
- アタッチメントと喪失、病理・障害
- アタッチメント理論に基づく親子関係支援、心理療法
- アタッチメントと文化

アタッチメントとは

よくある誤解	正確には
アタッチメント=愛情	<ul style="list-style-type: none">・生存に関わる基本的欲求・恐れ^の調整・1人では対処できない危機^的場面で、他者との関係を通して安全・安心を得る
母親と赤ちゃんに関すること	<ul style="list-style-type: none">・生涯にわたる欲求、対処能力が低い乳幼児期は重要度が高い・子ども時代は縦の関係 継続的に養育に責任をもって関わる 特定の他者(養育者)・大人は横の関係(パートナーなど)
幼いころの経験は決定的	<ul style="list-style-type: none">・発達早期の経験は、その後の対人関係を予測する枠組みとして長期的に影響・その後の新たな経験によって変わりうる

アタッチメントと探索

- 「アタッチメント」

attachment=くっつく

不安な時に、くっついて、安心したい本能

- 「探索」

十分な安心感がある時に、
好奇心を発揮したり、
自分でやってみようとしたりする、
環境に働きかける本能

養育者は
安全な避難所であり
安心の基地

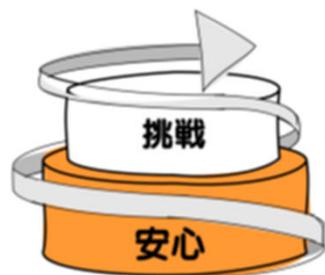
幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なビジョン (はじめの100か月の育ちビジョン) こども家庭庁

02

「安心と挑戦の循環」
を通してこどもの
ウェルビーイング
を高める

乳幼児の育ちには、

「安心」と「挑戦」の繰り返しが大切



豊かな遊びと体験



様々な人や自然・絵本などの環境と出会い、興味・関心に
応じた「遊びと体験」をすることで、外の世界へ「挑戦」



アタッチメント (愛着)



こどもが不安なときなどに身近な大人が寄り添うことや、安心感
をもたらす経験を繰り返すことが、「安心」という土台を築く

8

「やさしい版」より

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/6e941788-9609-4ba2-8242-42f004f9599e/e9da41d5/20240326_policies_kodomo_sodachi_14.pdf

養育者の関わりとアタッチメントの個人差

- 乳幼児のアタッチメント

マイルドなストレス場面で子どものアタッチメント行動を観察して測定
ストレンジ・シチュエーション法 (SSP)

- 不安な時は養育者にくっつきたい! (本能的欲求)

→ どうすれば自分の養育者のそばにいれるかを学習する

率直に保護・慰めを求め、応えてもらえると沈静化できるのは、**安定型アタッチメント**

泣きながら養育者に訴えると、拒絶される場合 → **回避型アタッチメント** (最小化方略)

養育者の応答を信じきれない場合 → **アンビバレント型アタッチメント** (最大化方略)

養育者が恐怖の源の場合 → **無秩序・無方向型アタッチメント** (方略を組織化できない)

※ **必要あっての個人差。関係性の質であり、個人の特性ではない。**

我慢つよい

分離不安

混乱
役割逆転

アタッチメントの持続性と変化

- 青年・成人のアタッチメント
「成人アタッチメント面接 (AAI)」
インタビューを通して、
アタッチメントの記憶や感情への
アクセスの仕方の個人差を捉える
- 縦断研究

	乳児 (SSP)	成人 (AAI)	心の状態 (防衛)
安定型 (安定自律型)	苦痛を示し 養育者に接近求 め、沈静化	アタッチメント記 憶・感情に整合一 貫性高い語り	
回避型 (軽視型)	接近しない	理想化 思い出せない	最小化方略
アンビバレント型 (とらわれ型)	沈静化しない	とらわれた怒り 語りの消極性	最大化方略
無秩序・無方向型 (未解決型)	著しい混乱	モニタリングの欠 如	

乳児期から成人期にかけてのアタッチメントの質の連続性や変化につ
いての知見 (環境変化の要因)

- 幼少期に否定的な経験をしていても、防衛的にならずに一貫性高く語
ることができる「獲得自律型」

※発達早期の経験+その後の経験どちらも大切

アタッチメントの問題への支援

- 考え方の基本:

子どもに応答的なアタッチメント対象がいる状態を整える

- 関係を修復する責任は、子どもではなく大人にある

→ 養育者支援（傷つきを支える／適切な養育へと支える）

→ 複数の養育者が応答的に関われる環境調整

→ アタッチメントに問題を抱えた子どもに

応答的に関わるための特有の難しさへの支援

（養育者にも支援者にも「**安心の基地**」が必要）

本書に記載した架空エピソードの一部紹介

- <1-2> 普段は狭い家のなかで走りたがる子どもを、せっかく児童館に連れてきたのに、子どもは泣きながら母親にしがみついて離れない。他の子は広い場所で楽しそうに走ったり、いろんな玩具で遊んだりしているのに。何を見せてもしがみついているだけで、何のためにわざわざ来たのか……。
- <1-4> 児童養護施設に新しく入ってきた子どもは、職員である自分にまったくところを開かない。自分が若くて経験が浅いから駄目なのだろうか。自信をなくしてしまう。
- <3-2> (略) 相談員は、母親自身の苦しみに丁寧に寄り添って耳を傾けると、母親は周囲の期待に応えることを常に求められながら育ってきたと来歴を振り返った。期待に応えてほめられることが手応えであったものの、期待に応えられないと見捨てられるのではないかという不安を常に抱えていたことが語られた。同じようなプレッシャーを子どもに与えていたのかもしれないと語った母親の目からは涙があふれはじめた。

「誰にとっても関係性は重要で、だからこそうまいかないときは傷つき、傷つきを支えることができるのも関係性なのだということをアタッチメント理論は教えてくれる」(本書「おわりに」p.172より)