

基礎研修 第6回:乳幼児の発達① 0歳児の世界と愛着形成

1. はじめに: 人生の「土台」を築く、奇跡の1年間

基礎研修第6回のテーマは「0歳児の発達と愛着形成」です。

生まれてから1歳までの期間は、人生の中で最も脳が発達し、人間としての「土台」が築かれる、まさに奇跡のような時間です。0歳児はまだ言葉を話せませんが、五感をフル活用して世界を学び、特定の人との深い絆を結ぶことで、生きる力の根っこを育てています。

この研修では、0歳児が世界をどのように感じているのかを理解し、その後の人生を支える最も重要な心の土台「愛着(アタッチメント)」を育むための、私たちの専門的な関わりについて学びます。私たちが、赤ちゃんにとっての「世界で一番安心できる翻訳家」になるための時間です。

2. 赤ちゃんは世界をどう感じている? - 感覚を通した学び

0歳児は、まだ言葉で世界を理解しません。その代わり、「見る」「聞く」「触れる」といった五感を通して、あらゆる情報を吸収し、学んでいます。私たちは、赤ちゃんの発達段階に合わせた豊かな感覚体験ができる環境を整える必要があります。

① 視覚(見る力)

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.01~0.02程度で、世界はぼんやりと見えています。色の識別も難しく、白・黒・グレーのコントラストがはっきりしたものを認識しやすいです。生後2~3ヶ月頃から、動くものを目で追う「追視」が始まり、徐々に色が分かるようになっていきます。

私たちができること:

- 授乳やおむつ交換の際は、30cm程度の距離で、赤ちゃんの目を優しく見つめながら話しかける。(人の顔は赤ちゃんが最も好む図形です)
- 白黒のモビールや、はっきりした色のおもちゃを用意する。

② 聴覚(聞く力)

聴覚は、お腹の中にいる時から発達しており、生まれた時から音を聞き分けることができます。特に、高めの、抑揚のある優しい声(マザリーズ/ペアレンティーズと呼ばれる話し方)を好みます。

私たちができること:

- 穏やかで、優しいトーンでたくさん話しかける。
- 突然の大きな音で赤ちゃんを驚かせないように、環境に配慮する。
- 心地よいリズムのわらべうたや、オルゴールの音楽などを聞かせる。

③ 触覚(触れる・触れられる力)

触覚は、0歳児にとって最も重要な感覚の一つです。抱っこされたり、撫でられたりする心地よい皮膚への刺激は、安心感や愛情を伝え、脳の発達を促します。

私たちができること:

- 授乳やおむつ交換などの一つひとつのケアを、流れ作業にせず、優しく丁寧に触れることを意識する。
 - ぎゅっと抱きしめたり、手や足を優しくマッサージしたりする、ふれあい遊びを取り入れる。
 - 様々な素材(ガーゼ、タオル、ふわふわのぬいぐるみ等)に触れる機会を作る。
-

3. 生きる力の根っこ:「愛着(アタッチメント)」を育む

愛着(アタッチメント)とは、乳幼児が、特定の人(主に養育者)との間で築く「情緒的な強い絆」のことです。これは、単なる「好き」という感情ではなく、その後の人生におけるすべての対人関係の土台となる、非常に重要な心の基盤です。

なぜ愛着は重要なのか？

愛着が安定して形成されると、子どもは「自分は大切にされる存在だ」「世界は安全で、信頼できる場所だ」という根源的な信頼感を獲得します。この信頼感が、以下の2つの重要な力を育みます。

- 自己肯定感:「自分は愛されている」という実感が、自分を価値ある存在だと感じる心(自己肯定感)の基礎となります。
- 探索行動の促進: 子どもは、不安や恐怖を感じた時にいつでも戻れる「安全基地」があるからこそ、安心して周りの世界を探索し、新しいことに挑戦できます。

【豆知識】愛着形成のサイクル

[応答的な関わり] → [愛着の形成] → [養育者が「安全基地」になる] → [子どもが安心して世界を探索する] → [心身の健やかな発達]

愛着の形成は、特別な活動によって行われるわけではありません。日々の「当たり前のケア」の一つひとつが、愛着を育むための最も重要な時間なのです。

4. 愛着を育む技術:「応答的な関わり」

では、具体的にどうすれば、安定した愛着を育むことができるのでしょうか。その鍵が「応答的な関わり」です。

応答的な関わりとは、赤ちゃんが発する様々なサイン(泣き声、表情、手足の動きなど)に「①気づき」、その意味を「②解釈し」、そして温かく、速やかに「③応える」という一連のプロセスです。

① 気づく(Notice)

赤ちゃんの小さな変化を見逃さない、注意深い観察力です。

- 「あ、手足をバタバタさせているな」
- 「眉間にしわを寄せているな」

- 「指をしゃぶっているな」

② 解釈する(Interpret)

そのサインが何を意味しているのか、赤ちゃんの立場になって考える力です。

- 「お腹がすいたのかな？」
- 「おむつが濡れて気持ち悪いのかも」
- 「眠いのかな」「もっと遊んでほしいのかな？」

③ 応える(Respond)

解釈に基づいて、具体的で、温かい行動で応えることです。

- 「おなかすいたね、ミルク飲もうね」と優しく声をかけながら授乳する。
- 「気持ち悪かったね、きれいにしようね」と話しかけながらおむつを替える。
- 「眠くなっちゃったね、ぎゅーってしようか」と抱っこして優しく揺れる。

この「気づき→解釈→応答」のサイクルが、日々何百回と繰り返される中で、赤ちゃんは「この人は、僕/私の気持ちを分かってくれる」「ここにいれば安心だ」という絶対的な信頼感を育んでいきます。

【グループワーク】(20分)

生後6ヶ月の赤ちゃんが、急に大きな声で泣き始めました。

グループで、この赤ちゃんの「泣き」というサインの背景にある理由を、できるだけたくさんブレインストーミングしてみてください。そして、それぞれの理由に対して、どのような「応答的な関わり」ができるかを話し合ってみましょう。

(例)理由: 眠いののに眠れない → 応答: 静かな場所に移動し、優しく背中をトントンしながら子守唄を歌う。

【講師用原稿(スクリプト)】(想定時間:120分)

はじめに(10分)

皆さん、こんにちは。基礎研修第6回を始めます。本日のテーマは「0歳児の世界と愛着形成」です。突然ですが、皆さんは人間の脳が、いつ最も爆発的に成長するかご存知ですか？

(少し間を置く)

実は、生まれてから1歳までの、まさにこの0歳児の期間なんです。この1年で、赤ちゃんの脳の重さは約2倍になり、神経細胞がものすごい勢いで繋がって合っていきます。皆さんは、単に赤ちゃんのお世話をしているわけではありません。一人の人間の脳を、そして人生の土台を築く「ブレイン・アーキテクト(脳の建築家)」という、とてつもなく重要な仕事をしているのです。

今日は、そんな奇跡の1年を過ごす0歳児の世界を、赤ちゃんの視点になって覗いてみる時間にしたいと思います。

赤ちゃんは世界をどう感じている？ - 感覚を通した学び(30分)

まず、0歳児が世界をどう感じているか、五感の旅に出かけましょう。

最初は視覚です。少し想像してみてください。もし、あなたの視力が0.01で、世界が白黒にぼんやりとしか見えなかったら？そして、そのぼんやりした世界の中で、初めてはっきりと焦点が合うのが、自分を優しく見つめてくれる人の顔だとしたら...？

赤ちゃんにとって、私たちの顔は、この世界の光そのものです。だからこそ、私たちが授乳やおむつ交換の時に、30cmの距離で優しく目を見て話しかけることは、赤ちゃんの脳に「世界は安全で、美しい場所だ」と教える、最高のプレゼントになるのです。

次に聴覚です。聴覚は、実はお腹の中にいる時から完成しています。だから、生まれたばかりの赤ちゃんも、お母さんや周りの人の声をちゃんと覚えていきます。

赤ちゃんは、低く、平坦な声よりも、少し高めで、歌うように抑揚のある優しい声が好きです。これを専門用語で「マザリーズ」や「ペアレンティーズ」と言います。私たちが、自然と赤ちゃん言葉で話しかけてしまうのは、赤ちゃんが最も聞き取りやすく、安心する声だと、本能的に知っているからかもしれませんね。皆さんの優しい声かけは、赤ちゃんにとって最高の音楽です。

そして、0歳児にとって最も重要な感覚が触覚です。

赤ちゃんは、言葉ではなく、肌で愛情を感じ取ります。優しく抱きしめられることで、「自分は守られている」「大切にされている」と実感します。この心地よい触覚刺激は、脳内で「オキシトシン」という、安心感や幸福感をもたらすホルモンの分泌を促すことが科学的にも証明されています。

皆さんが行う一つひとつの抱っこ、おむつ交換の丁寧な手つきが、赤ちゃんの心と脳を健やかに育てているのです。

生きる力の根っこ:「愛着(アタッチメント)」を育む(35分)

さて、こうした日々の感覚を通した関わりの中で育まれていく、0歳児期における最重要テーマが「愛着(アタッチメント)」です。

これは、心理学者のジョン・ボウルビィが提唱した概念で、特定の人との間に生まれる、情緒的な強い絆を指します。

愛着がしっかりと形成されると、私たち養育者は、子どもにとって「安全基地」のような存在になります。

少し想像してみてください。子どもは、探検家です。でも、未知の世界は少し怖いですよ。そんな時、いつでも帰ってこられる安全な「基地」があれば、子どもは勇気を出して探検に出かけることがで

きます。そして、少しでも怖くなったら、すぐに基地に戻ってきて、エネルギーを補給し、また探検に出かけていく。

この「安全基地」があるかないかが、その子のその後の人生における、人を信頼する力や、新しいことに挑戦する意欲、そして自分を好きになる力（自己肯定感）を大きく左右するのです。

そして重要なのは、この愛着は、何か特別なイベントで育まれるものではない、ということです。日々の当たり前のケア、その一つひとつの積み重ねこそが、この人生の根っことなる愛着を育てていくのです。

（休憩 10分）

ここで一度、休憩にしましょう。10分後に再開します。

愛着を育む技術：「応答的な関わり」（30分）

さて、後半は、その愛着を育むための具体的な技術「応答的な関わり」についてです。これは、赤ちゃんの心を「翻訳」する技術とも言えます。

このサイクルを回すことが、応答的な関わりの基本です。「気づき」、「解釈し」、そして「応える」。

例えば、おむつ交換。

ただの作業として、無言で、流れ作業で終わらせることもできます。

でも、応答的な関わりを意識すると、全く違う時間になります。

まず、赤ちゃんが少しむずがっていることに「気づき」ます。

次に、「あ、おむつが濡れて気持ち悪いんだな」と「解釈」します。

そして、「気持ち悪かったね、さっぱりしようね。はい、あんよ、ぴーん！」と優しく声をかけ、丁寧に触れながら「応える」。

このほんの数十秒の関わりが、「この人は僕の気持ちを分かってくれる」という信頼感を、赤ちゃんの心に深く刻み込んでいくのです。皆さんが毎日行っているケアの一つひとつが、実はこれほどまでに専門的で、重要な意味を持っているのです。

では、皆でこの「翻訳」の練習をしてみましょう。お手元の資料のケースについて、グループでブレインストーミングをしてください。生後6ヶ月の赤ちゃんが泣いている。その理由と、皆さんならどう応答するか。時間は20分です。赤ちゃんの気持ちになって、たくさんの可能性を考えてみてください。

（グループワーク後、発表とまとめ）

「お腹がすいた」「眠い」だけでなく、「暑い・寒い」「お母さんと離れて寂しい」「ただ抱っこしてほしい」など、たくさんの素晴らしい意見が出ましたね。そうです、泣き声一つにも、たくさんのメッセージが込められています。そのメッセージを丁寧に読み解こうとする、その姿勢こそが、応答的な関わりの第一歩なのです。

まとめ（5分）

皆さん、本日はお疲れ様でした。今日は、0歳児の豊かな感覚の世界と、人生の土台となる愛着、そしてそれを育む応答的な関わりについて学びました。

0歳児との関わりは、時に単調な繰り返しに感じられることがあるかもしれませんが。しかし、今日学んだように、その一つひとつの授乳、おむつ交換、抱っこ、声かけは、一人の人間の「人を信じる力」と「自分を信じる力」の根っこを育む、かけがえのない営みです。

皆さんの温かい手と、優しい声が、子どもたちの未来を創っています。そのことに、どうか誇りを持ってください。本日は本当にありがとうございました。