

「元気いっぱい・笑顔いっぱい」

特別支援教育統括コーディネーター 加賀谷 勝

「愛着障害を考える」

参照：「愛着障害 教師の言葉かけ」 著者 小嶋 悠紀

1 愛着障害の3つのタイプ

- (1) 脱抑制タイプ（安心基地が欠如していて、誰彼かまわず相手を振り回すタイプ）
 - ・他の子に比べて、抱っこやおんぶ、膝に乗るなどのスキンシップが多い。
 - ・友達に対して距離が近すぎてトラブルが多い。
- (2) 抑制タイプ（人と安定した関係を保てず、人間不信で誰にでも警戒するイブ）
 - ・異常なまでの警戒心を抱いてしまい、他者との交流を避ける。
 - ・「誰だお前！」のように初対面の人に不信感からスタートしたり、「先生大好き！」と言っていたのに「お前なんか嫌いだ！」と豹変したりする。
- (3) ASDと愛着障害併存タイプ（攻撃と籠もることで安全を確保するイブ）
 - ・フラッシュバックで泣き喚いたり、攻撃的な行動が多かったりする。
 - ・執拗な攻撃や破壊行動が止まらない。フードを被って取ることができない。

2 愛着障害に共通して見られる像「10体のゾウ」

- ・ほめられたい ・選ばれたい ・世話されたい ・必要とされたい ・認められたい
- ・かまわれたい ・一緒にいたい ・触っていたい ・話したい ・独占したい

3 「愛着形成スキル7」

- (1) 微笑もう（安心・安全の第一歩）
大人の笑顔は、子どものストレス反応を和らげ、「認められたい」が満たされる。
- (2) 話し掛けよう（関係のスタートは発信すること）
日常場面や授業中であっても、声を掛けることで、「かまわれたい」が満たされる。
- (3) 触れよう（人は皮膚を通じてつながりを体感する 愛着形成の基本的な方法の1つ）
腕や背中にタッチする、子どもの書いたノートに触れるなどのスキンシップを行う。
- (4) 活動に熱中させよう（人との関わり→活動という半間接的な関わりへ移行していく）
活動に熱中できると、10体のゾウはなりをひそめ、人への依存を防ぐことができる。
- (5) 個別指名の機会をつくろう 例：「今の意見はスペシャルだね」
指名して、「ほめられたい・選ばれたい・認められたい・かまわれたい」を満たす。
- (6) そばにしよう（沈黙の支援が「つながり」をつくる一歩）
フリーズ状態や激しい感情の爆発後は、言葉よりも隣にいる方が効果的である。
- (7) 穏やかに断ち切ろう（「ほどほど」がポイント）
「10秒抱っこしたら終わりだよ」「手をギュッと5回握ったら離そう」「1分間話を聞いたら、先生は別の子のところに行くからね」と、徐々に穏やかに手を離していく。



4 愛着障害の可能性に気付くためのサイン

- (1) 口の問題（服を噛む、指しゃぶりを続ける）
小学校中学年以降になっても続く場合は、安心感や情緒的な安定を得るための「自分を癒やす手段」として口腔刺激をしている可能性が高い。
- (2) 人への接触（脱抑制タイプ・抑制タイプの表れの違い）
過剰な身体接触を求める子ども（脱抑制タイプ）と距離を無意識的に取る子ども（抑制タイプ）がいる。愛着形成の過程で安定した人間関係が築かれなかったサイン。
- (3) 危険な行動（高所に登る、物を振り回す）
危険な行動は、誰かに気付いてほしい、存在を認めてほしい、嫌な気持ちを紛らわすことができない、気持ちいいという強い欲求が潜んでいる。
- (4) 床や机への粘着的な接触（床に寝そべる、机に突っ伏す）
接触の安心感をより広く求めることで、対人関係で得られなかった安心や安全を、

机や床といった人情や感情が感じられない対象物で代替しようとしている。

(5) モノとの関係性 (モノをかき集める、衣服を触り続ける)

モノへの接触による安心感だけでなく、「誰かとつながっていたい」という切実な愛着欲求の現れである。モノを集めて安心感や一体感を得ようとしている。

5 愛着障害のある子どもにしか見られない3つのサイン



(1) 愛情要求 (「先生、見て、ねえ見てよ」と何度も声を掛けてくる子)

① 注目要求 (「かまってほしい」、「こっち向いてほしい」という要求)

分かっていなくても全ての問い掛けに手を挙げたり、頻りに離席をしたりする。

② 静寂つぶし (音を出す=注目される・気持ちいい・安心できる) という安心感への執着

静かなときに、突然奇声を上げたり、机や椅子を強くたたいて音を出したりする。

③ 自作自演 (事件を作り出して、その中心に自分がいる構図を成立させようとする)

自分で自分の靴を隠して「誰かに盗られた」と訴える。

④ 大人をわざと怒らせる (この人は本当に自分を傷付けない人かどうか知りたい)

大人がどこまで許すのか、叱った後に態度は変わるのかを確かめる。

⑤ エスカレート現象 (要求がどんどんエスカレートしてしまう)

多くの要求が増え、できることも「先生やって」と要求し、支配的な命令を出す。

(2) 自己防衛 (自分の心を傷付けられないように、自らを鎧をまとわせる行為)

① 嘘をつく (明らかな嘘の内容で、何の得もない内容が多い)

嘘をつくことが、快感、安心、つながりを生む手段になっている。

② 正当化、責任転嫁する (傷付くことから自分を守る鎧、手段)

指摘されると反論する、黙り込む、他人の悪い点をさらす、「だって、でも」が口癖。

③ 寝てしまう (生活のリズムの乱れではなく、眠気を訴える)

授業中、机に伏せて寝る、眠たくなる、叱責場面でうつむき、まばたきが増える。

(3) 自己評価の低さ (自己否定と自己高揚の2つの行動に分けられる)

① 強い自己否定 (「自分には無理、どうせダメだからやらない」と言う言葉を繰り返す)

上手に描けた絵を破り捨てる、90点でも意味がないと泣き喚く行為が見られる。

② モノをあげる行為 (自分は価値がある存在だと一時的に実感するための手段)

順番を譲る、おごるなど、喜んでもらえる行為で、10体のゾウの多くが満たされる。

③ 過度な他人への注意 (注意されるより、注意する方が優位に立つ)

「〇〇さんがルールを破った」と告げ口を繰り返し、一時的な自己高揚を高める。

6 具体的な支援例

① 授業中「タブレットで動画を見たい」と主張してきた→先回り支援と主導権を握る支援

子どもの怒りを収めるためにタブレットを渡してしまうと、子どもの不適応行動の後追いになる。子どもが要求する前に、先回りして「やりたくなくなっちゃったね。それなら本を読みたい?それとも図書室で本を選ぶ?」と次の活動をいくつか用意する。子どもが「先生、～したい」に対して、「はい、どうぞ」と許可を与える。

② 問題を解くのを嫌がる、問題数を減らすように求めてきた→120%要求の法則

「全部やらないとダメ!」という反応は、自己否定に追い込んでしまう。「今日はこれだけでいいよ」全面的に譲ると、「強く言えば減らせる」と誤学習となり、より自己防衛を強化してしまう。やらせたい量より2歩先の問題数を提案し、子どもが「3問でいい?」と交渉してきたら応える。自分で決められたことをほめて、「やらされ感」を消す。

「ダメなことはダメとしっかり伝える」譲らない態度と、「あなたという存在はしっかり受け入れている」という優しさが、「10体のゾウ」を満たします。



とれたて直送便



「よい思考が浮かぶ最適な場所は？」

昔、中国・北宋の欧陽脩おうえいしゅうという学者が、文章を練るのに最適な場所として「三上→馬上・枕上・厠上」を挙げていた。現代で言えば「通勤の車・睡眠中やその前後・トイレ」になる。私は三上の他に、散歩中や入浴中に思考が飛び出すことがある。しかし、せっかく思い付いてもすぐ忘れてしまう☹。みなさんはにとって、よい思考が生まれる最適な場所はどこですか？