

# 期待できる影響

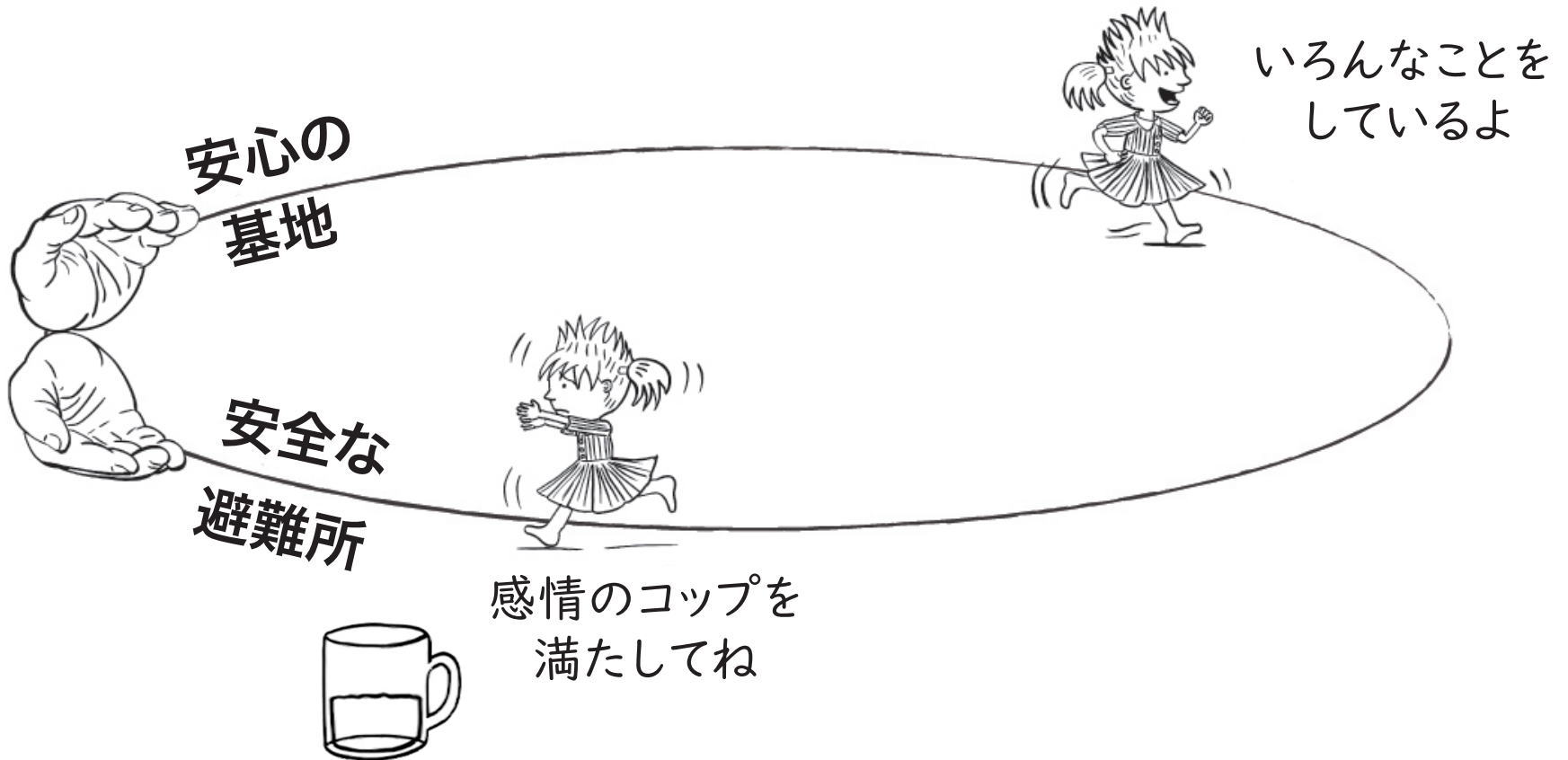
60年にわたる実証研究で明らかになってきた、  
アタッチメントが安定した子どもの特徴は:

- 養育者と幸せな感情を味わえます
- 養育者に怒りを示すことが少ないです
- 困ったときに、養育者に助けを求められます
- 自分自身で問題を解決できます
- 友だちと仲良くできます
- 友人関係が長続きします
- 友だちと協力して問題を解決します
- きょうだいと仲がよいです
- 自尊感情が高いです
- ほとんどの問題には対処できると思っています
- 自分にはよいことが起こると思っています
- 愛する人たちを信頼します
- 周りの人に優しくできます

# 安心感の輪

Circle of Security®

子どもの欲求に目を向けよう



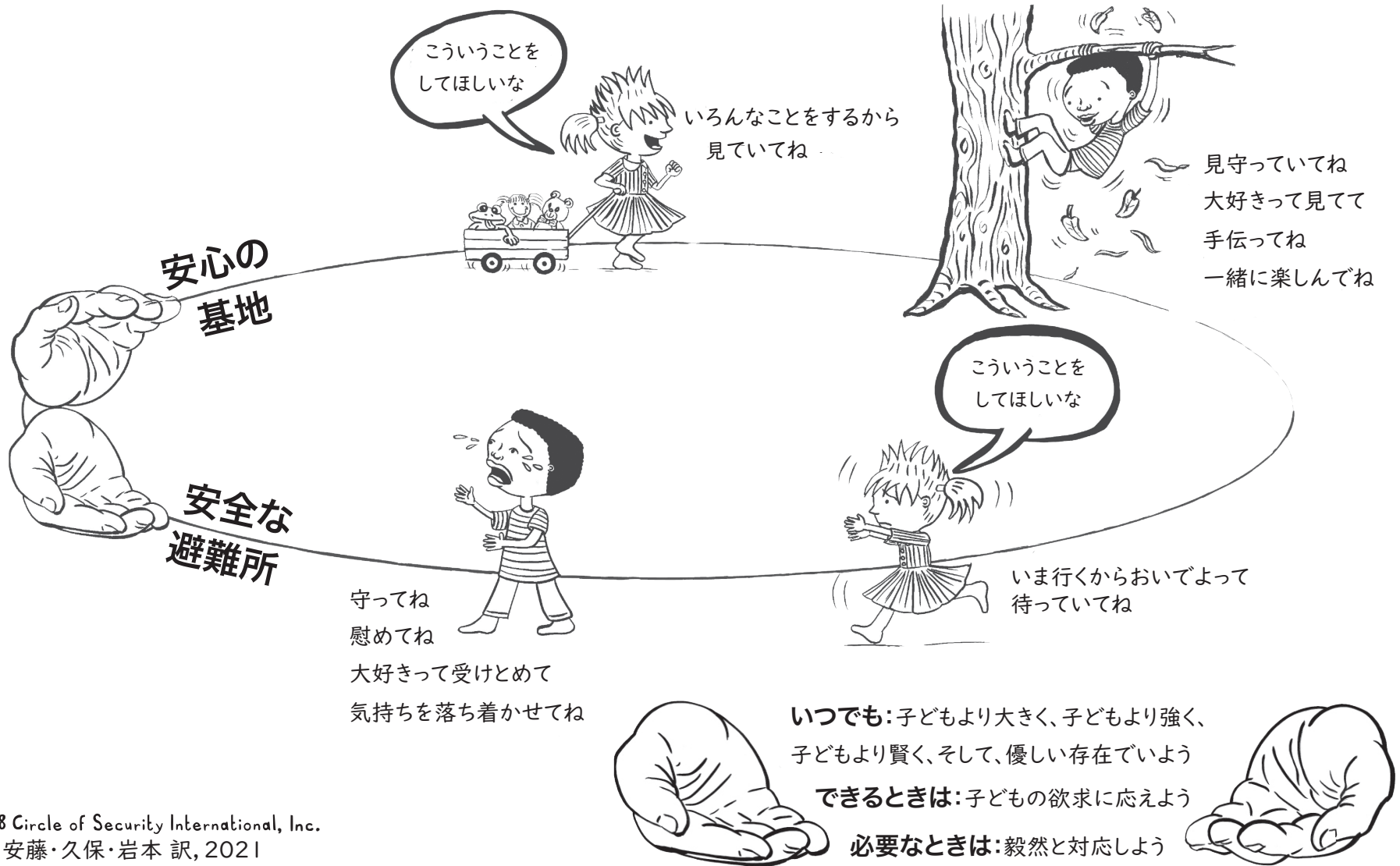
© 2018 Circle of Security International, Inc.

北川・安藤・久保・岩本 訳, 2021

# 安心感の輪

Circle of Security®

子どもの欲求に目を向けよう



# 安心感を与えるために必要な3つの知識



**いつでも:**子どもより大きく、子どもより強く、  
子どもより賢く、そして、優しい存在でいよう

**できるときは:**子どもの欲求に応えよう

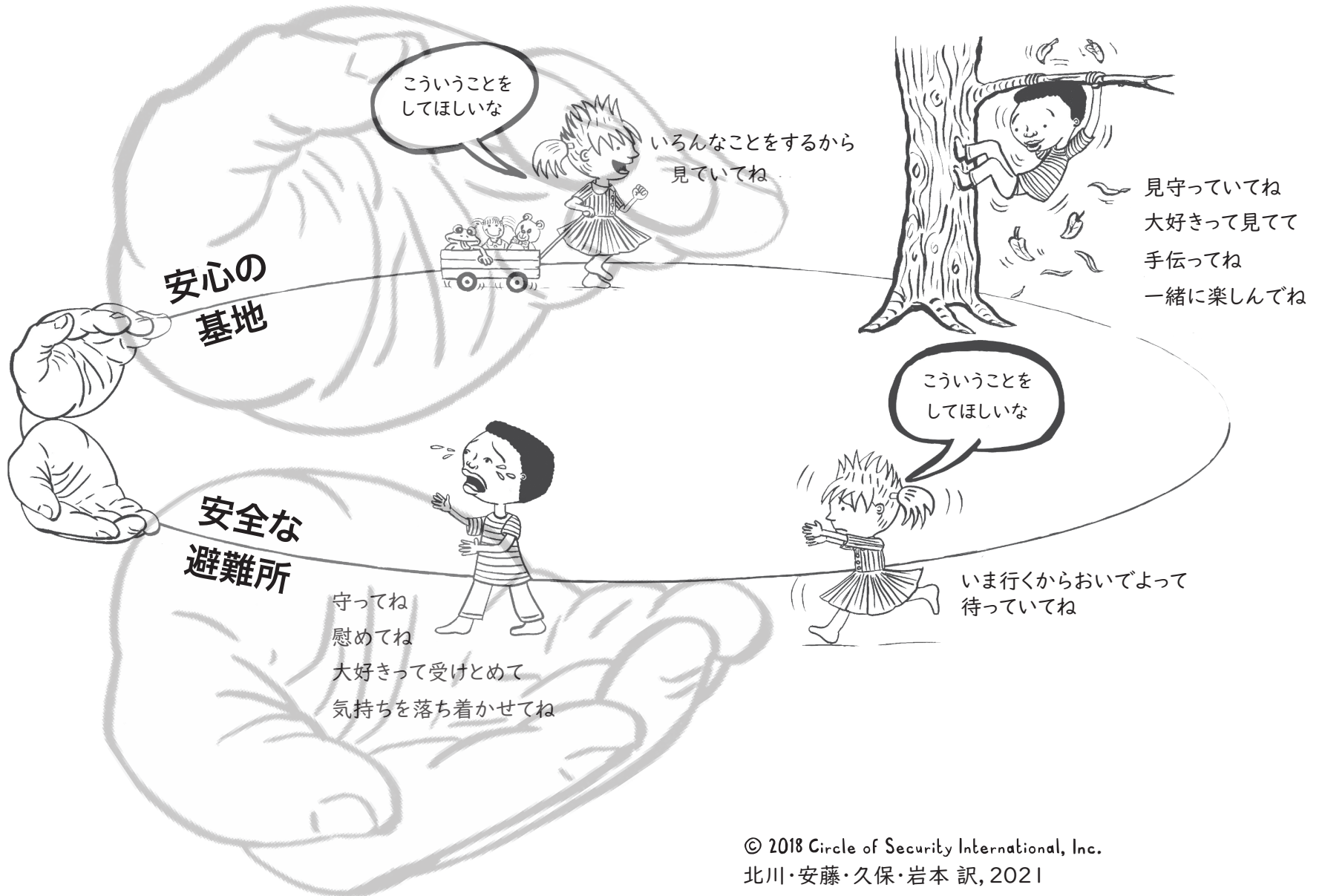
**必要なときは:**毅然と対応しよう



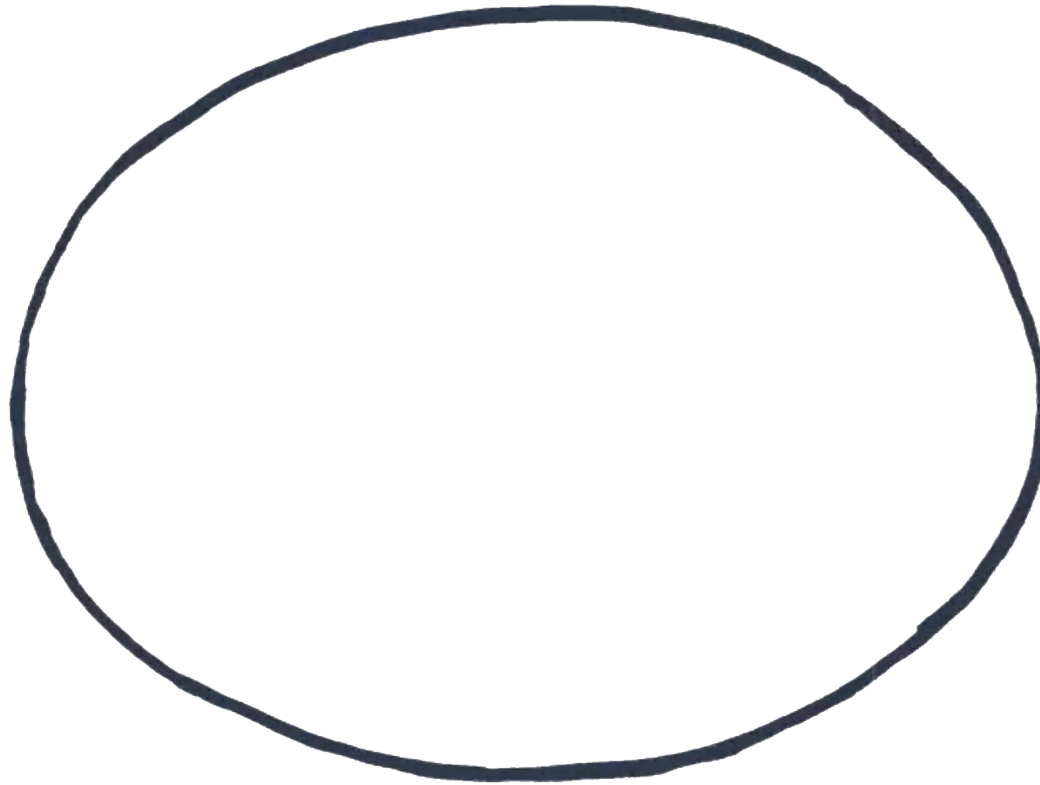


# 安心感の輪

子どもを支える養育者にも支えが必要です



# 寄り添い



6つの基本感情それぞれを円で描きましょう。それぞれの感情の円を、「安心感の輪」の中に、一部だけ中に、あるいは外に描いてください。感情の円を輪のどこに描くかは、次の基準に基づいて考えてみてください。子ども時代を通じて、あなたの養育者は、あなたがそれぞれの感情を感じたとき、どれくらい寄り添い、落ち着かせてくれたのでしょうか。



好奇心



喜び



悲しみ



恐れ



怒り

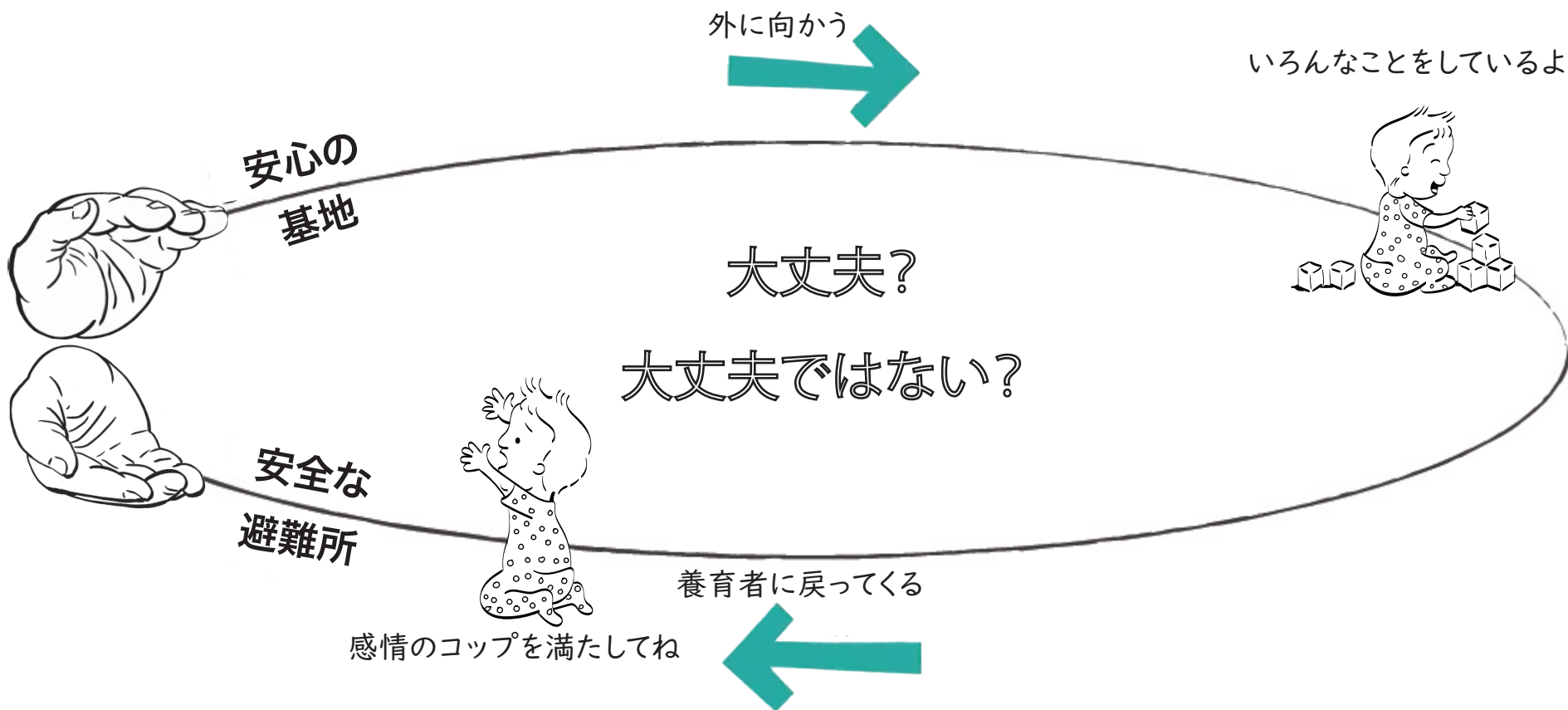


恥

# 安心感の輪

Circle of Security®

## 子どもの欲求に目をむけよう



# 安定したアタッチメントへの道のり

子どもの欲求が  
わかる  
「見取り図」を  
手に入れましょう



一步下がって  
自分や子どもを  
見てみましょう



子どもの欲求に  
自分がしていること  
(していないこと)  
を話しましょう

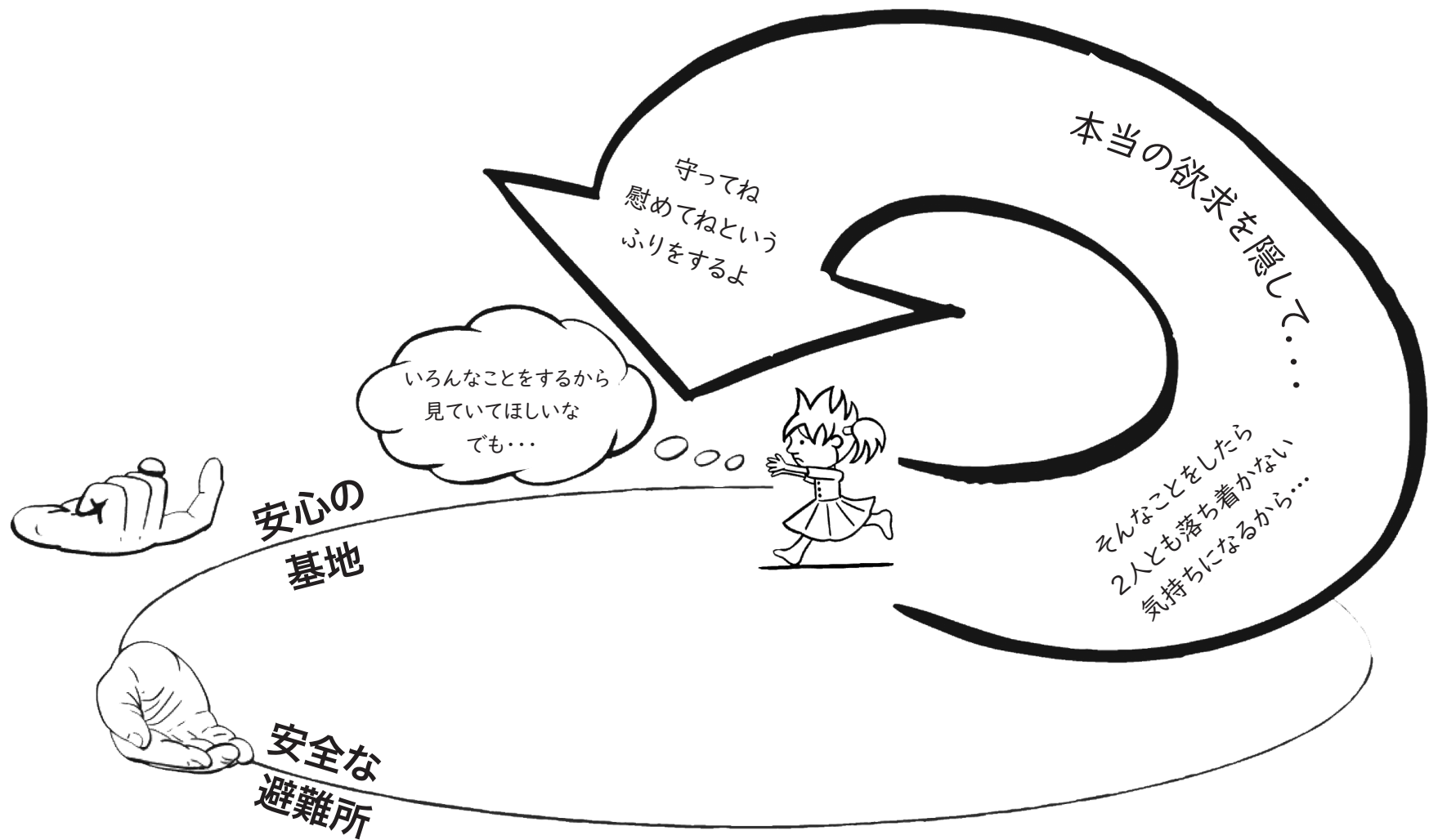


子どもと安定した  
アタッチメントを  
築きたい



安定した  
アタッチメント



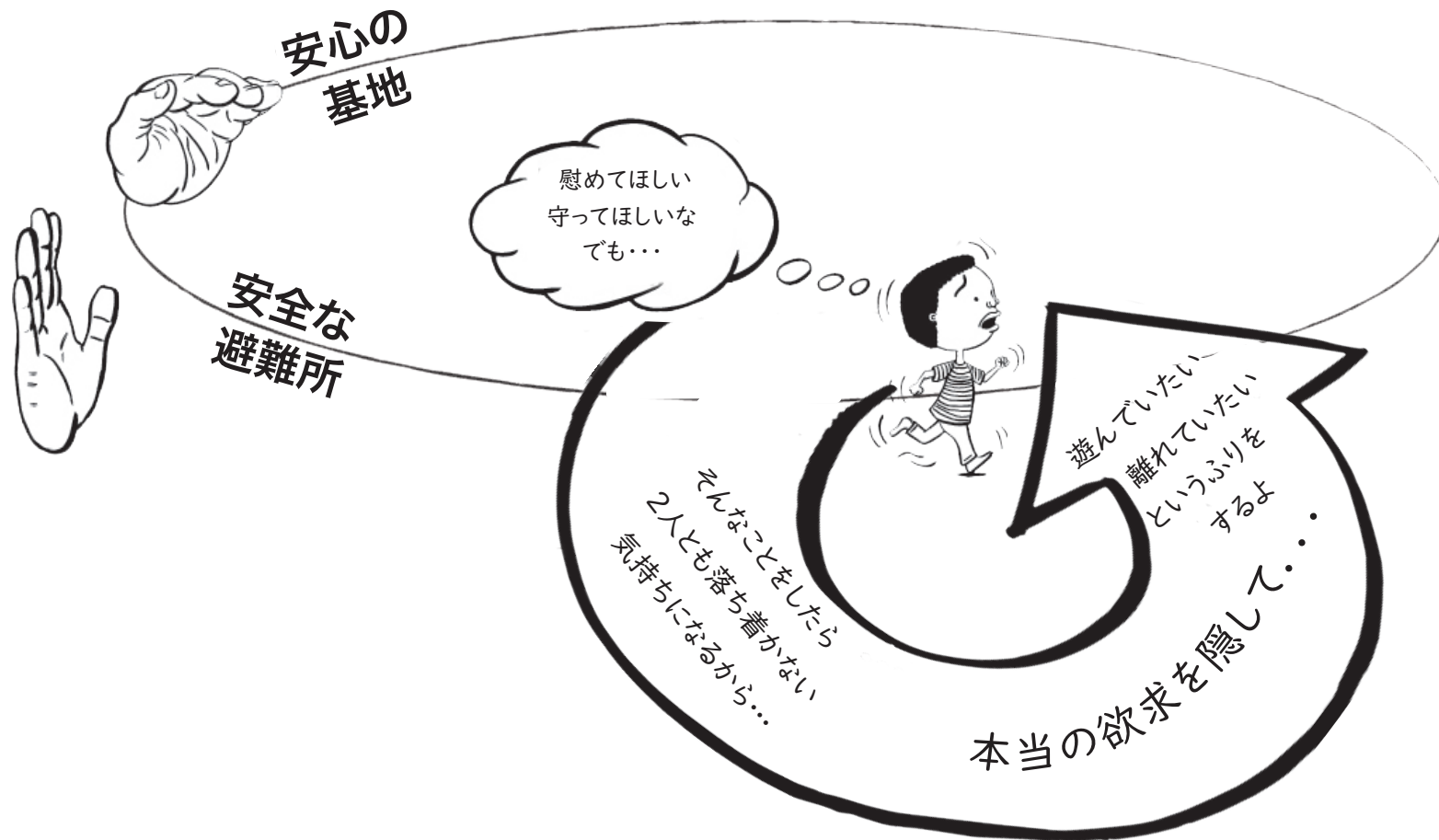


## 安心感の輪の上半分が制限された状態

養育者の欲求に応じて、本当ではない信号を送る子ども

# 安心感の輪の下半分が制限された状態

養育者の欲求に応じて、本当ではない信号を送る子ども



# 安心感への決意

## 子どもの欲求

子どもが向けてくる欲求に、あなたを落ち着かせない気持ちにさせるものが含まれているとき…

## シャーク・ミュージック(映画ジョーズのテーマ曲)

あなたは突然落ち着かない気持ちになる…(さみしい、不安、拒絶された、見捨てられた、怒り、支配された、など)

## 決断のポイント

(たとえ落ち着かない気持ちであっても)子どもの欲求に応えることができる

## もしくは

子どもの欲求を無かったことにして(応答を避けたり、部分的に応答したりして)、これ以上自分が苦痛な思いにならないように自己防衛することができる。もしもあなたが自己防衛を優先すれば、子どもの欲求は満たされないままになる。そうした経験を積み重ねることで、子どもは欲求を直接表現することをやめるようになり、あなたも子どもも困難を抱えることになる。

どの養育者も、子どもの欲求のある部分に出くわすと、「シャーク・ミュージック」が鳴り始める。安心感をもてる子どもの養育者は、自分の「シャーク・ミュージック」に気づく。そして、一時的につらい気持ちになっても、子どもの欲求に応答するための方法を探そうとする。もちろん、いつでもできるわけではないが、そうしようとすることが多い。

## 安心感へのステップ

### 1. 落ち着かない気持ちを自覚する

(ああ、この場面でもまた「シャーク・ミュージック」が鳴り始めた)

### 2. 落ち着かない気持ちを尊重する

(この欲求が「シャーク・ミュージック」を引き起こすから、いま私はつらい気持ちになっている)

### 3. そのうえで、子どもの欲求に応答する

# オプション: 「シャーク・ミュージック行動」

4つの枠にあてはまる例を考えてみてください

## 感情



落ち着いた

怖い

### 的を射た

安全で落ち着いた気持ちの行動  
例: 公園を散歩すること

### シャーク・ミュージック

安全なのに怖い気持ちになる  
例: 怖い映画を観ること

安全

現実

### エラーが起きました!

危険なのに落ち着いた気持ちでいる  
例: 喫煙

### 的を射た

危険で怖い行動  
例: 暴力

危険



# 両手が制限された状態

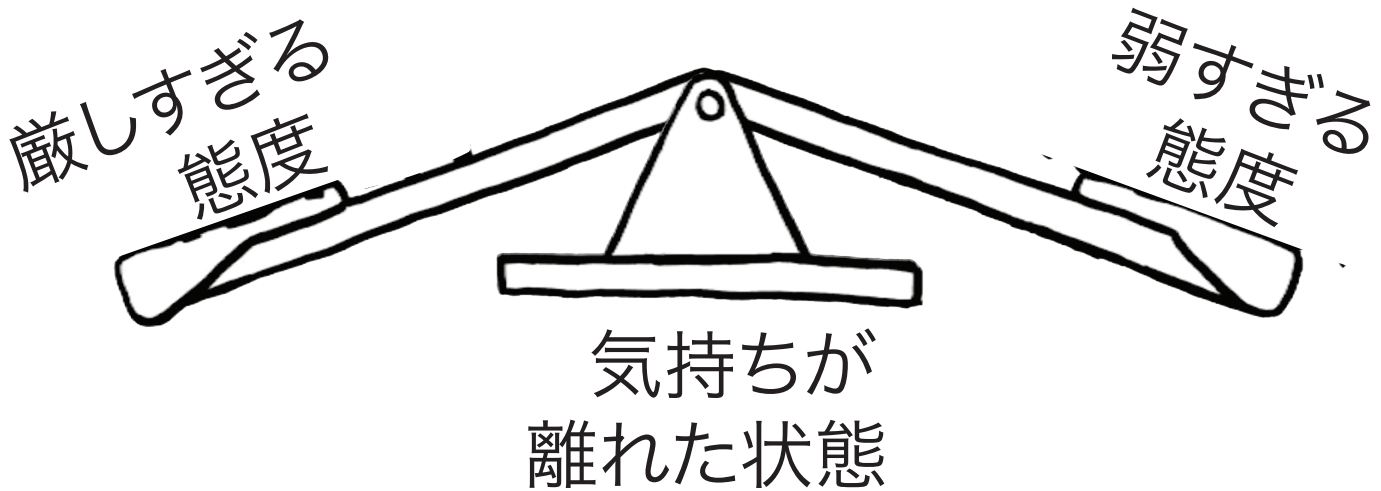
養育者の両手を見つけられない子どもは恐怖を感じる



養育者が厳しすぎたり、弱すぎたり、気持ちが離れると、子どもたちは一番頼りたい人を恐れるようになります。これが繰り返し起こると、養育者にも、先生にも、ほかの安全な大人にも、子どもは助けを求めなくなります。

# 両手が制限された状態

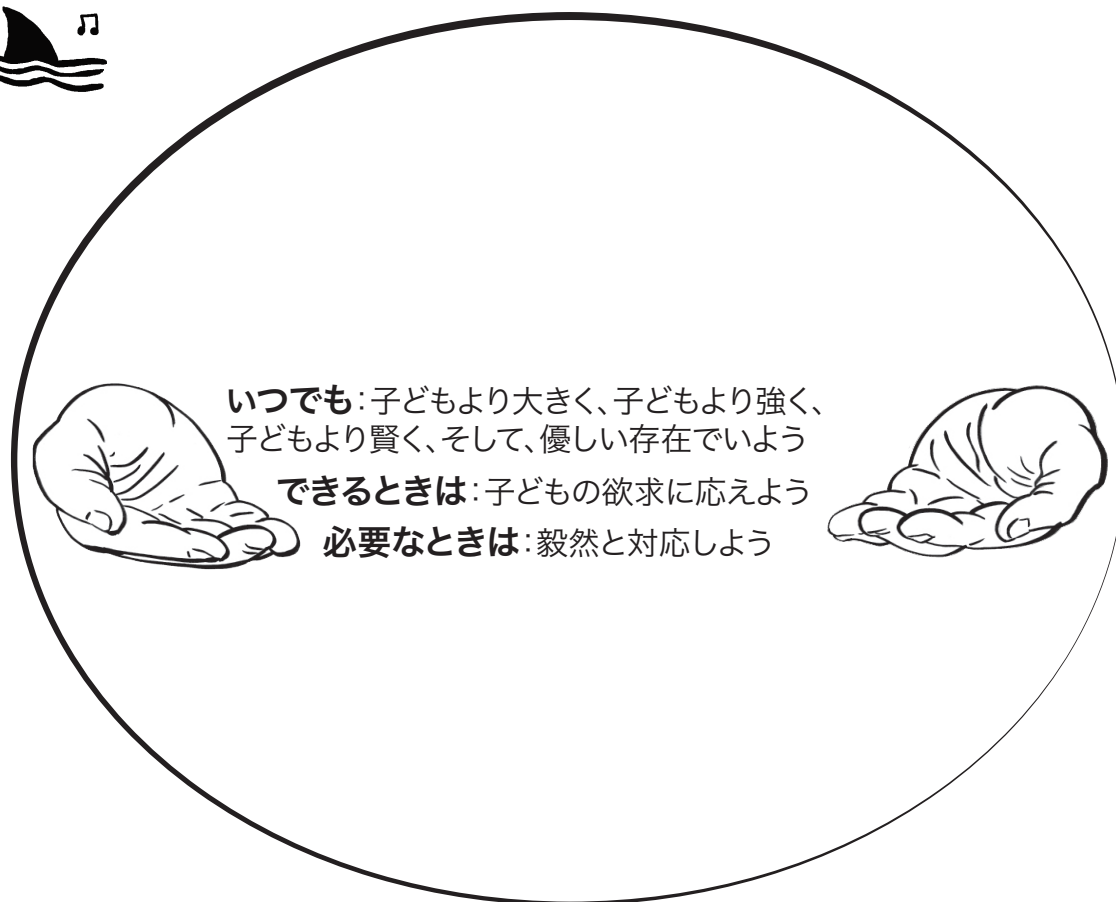
バランスを保つ賢さがないと…



# オプション: 寄り添い、両手、シャーク・ミュージック

この実習を通して、3章で紹介した「寄り添い」の輪について改めて振り返りましょう。気持ちに寄り添うこと、シャーク・ミュージック、両手の役割を果たすことがそれぞれどのように交わるのか考えましょう。今回は、子どもの6つの基本感情(好奇心、喜び、悲しみ、恐れ、怒り、恥)について、あなたが子どもの気持ちに寄り添ったり、気持ちを落ち着かせる手助けをしたりできていると思える程度に応じて、感情の輪の中、一部だけ中、あるいは外に描いてください。

## 寄り添い、両手、シャーク・ミュージック



**いつでも:** 子どもより大きく、子どもより強く、子どもより賢く、そして、優しい存在でいよう

**できるときは:** 子どもの欲求に応えよう

**必要なときは:** 毅然と対応しよう



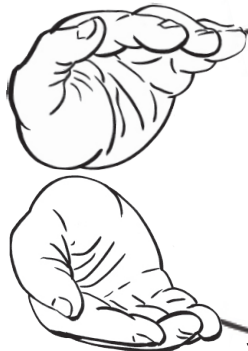
# 子どもの気持ちが混乱しているとき

(イライラ、引っ込み思案、めそめそ、要求がましい、言うことを聞かない)

子どもは行動で  
大切なことを  
伝えています

気持ちに圧倒されて  
手に負えないときは、  
手助けしてほしいの

安心の  
基地



安全な  
避難所

子どもが求めていることは

- ・ここに一緒にいてね
- ・ママ(パパ、先生)が必要だってわかってね
- ・この状況が何とかなるよう手助けしてね



## よい子が悪いことをするとき

「シャーク・ミュージック」に惑わされずに、子どもに目を向けよう

# 「タイムイン (Time-In)」による関係の修復

ここに書いてあることは考え方の指針です。もちろん、「言うは易く行うは難し」です。

## 私も混乱しているし、子どもも混乱している

必要に応じて、次のような状態になるまでの間、(私、子ども、2人の)「タイムアウト(Time Out)」を取りましょう。

私が、子どもより大きく、子どもより強く、子どもより賢く、そして優しいことを思い起こすまで。

私がどんな気持ちであろうと、子どもは私を必要としているということを思い起こすまで。

\*「タイムアウト」は最初の一步としては役立ちますが、罰として用いるのは適切ではありません。

## 私は(ある程度)落ち着き、子どもは混乱している

安全に「関係を修復できるやり方」を一緒に見つけ出しましょう(最初の1000回が難しいのです!)

子どもが手のつけられない状態に陥らないよう、私が毅然と対応します。

「タイム・イン」しやすい中立的な場所に移動し、一緒に座り、少しずつ気持ちが変わるのを待ちましょう。

私は穏やかな口調を保ちます。しっかりした、心強く、優しい口調です。

数分の間別のことをしてもいいでしょう。たとえば、本を読む、窓の外を見る、一緒に家事をするなどです。

子どもが自分の気持ちをことばにするのを手伝います。

「こういうことがあなたはつらいのね。」「あなた、怒っているの/悲しいの/怖い?」

いま起きたことに対する自分の気持ちを伝えましょう。

「あなたが～したとき、私はこんな気持ちになったの。」

子どもがある程度落ち着くまで、私は子どもと一緒にいます。自分を圧倒するような混乱した思いから

子どもが落ち着くには、しばらく時間がかかることがあります。子どもの気持ちに沿いながら、

毅然と対応することを、心に留めておいてください。

## 私は(ある程度)落ち着いており、子どもも(ある程度)落ち着いている

次のようなやり方で関係を修復すると、次の修復はもう少し簡単になります。

子どもと一緒に話し合い、子どものことばに耳を傾けることで、子どもが困っている気持ちや欲求を

表現できる手助けをします。短いことばを使って、優しく語りかけてください。

私も自分の行動に責任をもつし、子どもにも行動に責任をもてるよう手助けします。

誰かのせいにしてはいけないと、心に留めておいてください。

この先、同じような問題に対処する新しい方法について話し合います。幼い子どもであっても、新しい方法について

声に出して話すことで、この先何度も繰り返すことができる修復パターンや気持ちが身につきます。

重要な点:子どもは私との関係を通して(のみ)、自分の感情を落ち着かせる能力を育てていきます。子どもが引き起こしている問題は、子どもがわざとしているかのように見えることもあるでしょう。しかし根底には、だれかとつながりを取り戻し、もっと安全で安心な方法でつらい気持ちを処理できるようになりたいという欲求の表れなのです。「私はできる/一緒にできる」(「あなたが必要としていることを一緒に見つけましょう」という視点に立つことで、私が子どもより大きく、より強く、より賢くそして優しい存在として、子どもに毅然とした対応をしてくれていることを、子どもは実感できるでしょう。これにより、気持ちは落ち着くものであり、整理できるものなのだ、そして、関係は修復できるものなのだ、子どもは自信をもてるようになるでしょう。

# 関係の修復とは？

子どもより大きく、子どもより強く、子どもより賢く、優しい態度を取り戻す修復

関係の修復には、大きく、強く、賢く、優しい態度でいることがいつでも必要です。優しい態度を保ちながら、真剣にしっかりと対応するということは、輪から手を外したことへの責任をとって、関係の修復に取り組むことです。修復に取り組む役割を始終とるのは養育者自身です。

子どもにこんなことを言ったことがありますか？ その後どうになりましたか？

---

---

---

---

「ごめんね。今の言い方はダメだったね。私は怒っていたの。あなたは嫌な気持ちになったでしょうね。外に行きたいのね。あなたがおもちゃを片づけるのを、私も喜んで付き合うわ。」



厳しすぎる態度で修復しようとする

自分が輪から外れたことに罪悪感をもち、子どもを責めるパターンに陥る養育者もいます。ごめん、と言った後に非難の言葉が続くと、関係の修復にはなりません。

子どもにこんなことを言ったことがありますか？ その後どうになりましたか？

---

---

---

---

「さっきの言い方は謝るけど、怒らせたのはあなたよ。だから言われても仕方がないの。おもちゃを片づけなさいと言ったときにすぐに聞くべきだったのよ。」



弱すぎる態度で修復しようとする

自分が輪から外れたことに罪悪感をもち、怒って不機嫌になっている子どもの言いなりになることで修復したくなる養育者もいます。子どもに許しを求めることが修復だと考える人もいるかもしれませんが、でも、それは修復ではありません。残念なことに、子どもに許しを求めるのは、自分の気持ちを楽にするためにしていることが多いのです。このような役割の逆転は、子どもに養育者の気持ちの面倒をみさせることになり、子どもにとっての重荷になります。

子どもにこんなことを言ったことがありますか？ その後どうになりましたか？

---

---

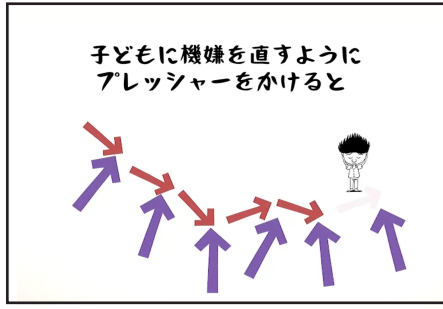
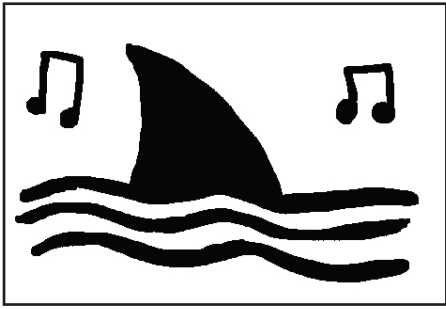
---

---

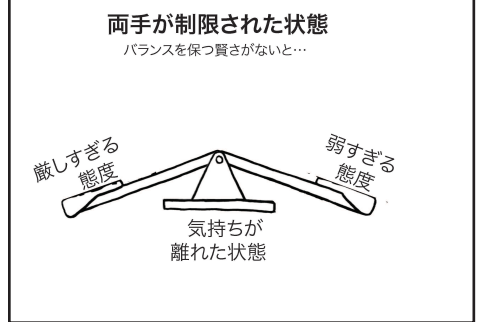
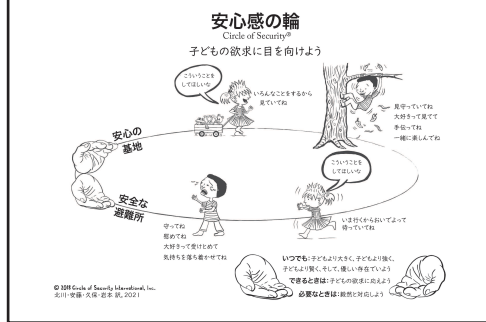
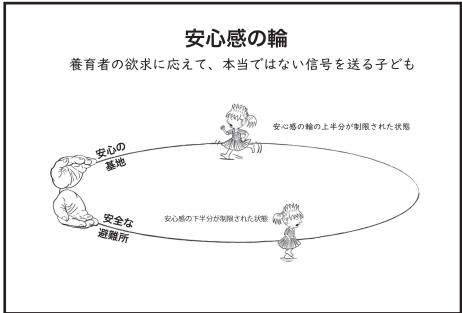
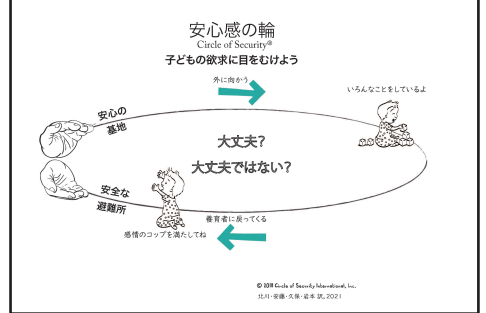
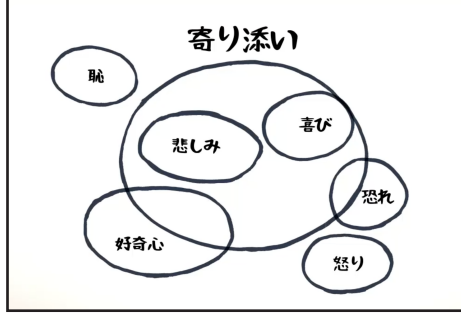
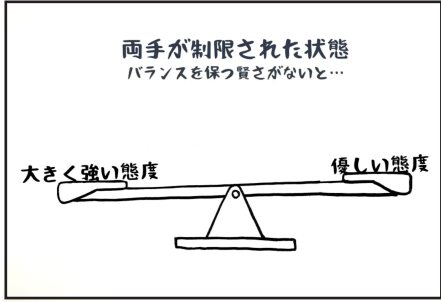
「ごめんね。さっきの言い方はダメだったね。私を許してくれる？ 外に行きたいならいいよ。私がおもちゃを片づけるから。もう怒らないで。」



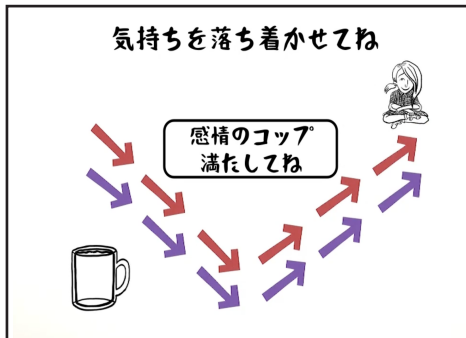
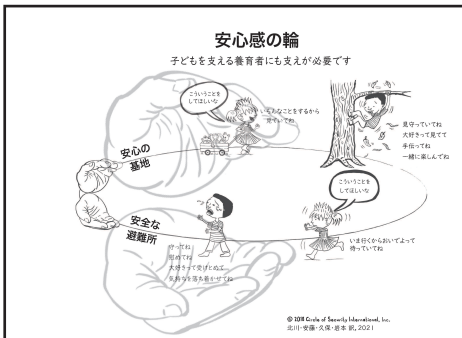
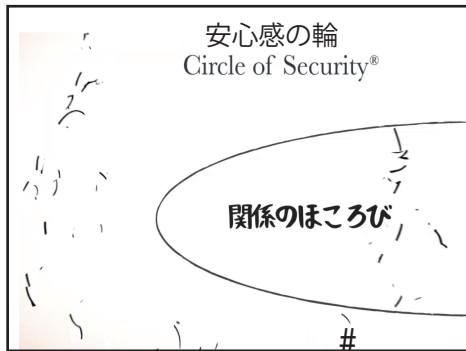




いつでも 子どもより大きく 子どもより強く 子どもより賢く そして 優しい存在でいよう  
できるときは 子どもの欲求に応えよう  
必要なときは 毅然と対応しよう



まっすぐな信号  
本当の欲求を表すこと  
本当ではない信号  
本当の欲求を隠すこと



# 安心感への決意

## 子どもの欲求

子どもが向けてくる欲求に、あなたを落ち着かせない気持ちにさせるものが含まれているとき…

## シャーク・ミュージック(映画ジョーズのテーマ曲)

あなたは突然落ち着かない気持ちになる…(さみしい、不安、拒絶された、見捨てられた、怒り、支配された、など)

## 決断のポイント

(たとえ落ち着かない気持ちであっても)子どもの欲求に応えることができる

## もしくは

子どもの欲求を無かったことにして(応答を避けたり、部分的に応答したりして)、これ以上自分が苦痛な思いにならないように自己防衛することができる。もしもあなたが自己防衛を優先すれば、子どもの欲求は満たされないままになる。そうした経験を積み重ねることで、子どもは欲求を直接表現することをやめるようになり、あなたも子どもも困難を抱えることになる。

どの養育者も、子どもの欲求のある部分に出くわすと、「シャーク・ミュージック」が鳴り始める。安心感をもてる子どもの養育者は、自分の「シャーク・ミュージック」に気づく。そして、一時的につらい気持ちになっても、子どもの欲求に応答するための方法を探そうとする。もちろん、いつでもできるわけではないが、そうしようとすることが多い。

## 安心感へのステップ

### 1. 落ち着かない気持ちを自覚する

(ああ、この場面でまた「シャーク・ミュージック」が鳴り始めた)

### 2. 落ち着かない気持ちを尊重する

(この欲求が「シャーク・ミュージック」を引き起こすから、いま私はつらい気持ちになっている)

### 3. そのうえで、子どもの欲求に応答する





# 修了証

---

あなたは  
「安心感の輪」子育てプログラム

全8回を修了し、「ほどよい」養育者でいる  
権利や責任について学ばれましたことを証します。

---

ファシリテーター

---

日付