

『タッチケアで心も元気に！』

アタッチメント（愛着形成）とは、特定の人との関係を通じて形成される心理的な絆のことを言います。愛される経験を通して形成され、生きていくために必要な安心感や信頼感の土台となります。保育者が日常的に繰り返し行う世話を通して、子どもの中で愛着が形成されていきます。

愛着の発達段階

4つの段階に区分され、第3段階（生後6、7か月～2、3歳）が明確な愛着段階とされています。

人の区別が明確になり、特定の人に対する愛着行動がはっきりと現れることで、人見知りに繋がっていきます。

愛着が形成されると、“後追い”をしたり、“初めての場所では特定の人が見える範囲内だと自由に遊ぶ”などの行動が見られます。



授乳やミルクの時は、子どもの目を見つめて

穏やかな気持ちで優しく語りかける

愛情や信頼の力は相手と目を合わせる能力から育っていきます。

ベビーマッサージやふれあい遊びを積極的に行う

スキンシップも愛着づくりには非常に高い効果があります。朝起きた時や就寝前には抱きしめるなど、できることから行っていきましょう。

子どもの気持ちに寄り添う

なぐさめだけではなく、子どもの気持ちに共感した言葉かけをすることで、安心につながります。

子どもの聴覚は視覚よりも鋭いと言われています。大好きだよ、かわいいねなど愛情を言葉にすることも大切です。

人見知りを心配せず喜ぶ

子どもの中で母親や保育者への愛着が育っている証拠です。人見知りの時期にこそ、不特定多数の人に出会える公園や地区の子育て支援センターなどへ積極的に出かけると良いでしょう。保育者から離れない時は、それで良いのです。目に見えた変化が感じられなくても、子どもの心の中ではそういう経験を繰り返して、少しずつ、認識している安全な人から離れていられる距離を広げていくことができます。