

* * 愛着と愛着障害 * *

【愛着】 ⇒ ボウルビイ

特定の他者、通常は養育者との間に形成される特別な感情（心理的絆）のこと。

【愛着障害】

養育者との間に安定した愛着が形成されなかった為に、情緒や対人関係において困難が生じる状態のこと。愛着障害の症状は、5歳前後から現れると言われている。

【愛着障害の種類】

愛着障害は大きく下記の2つに分けられる。他者に対して両極端な接し方をすることが特徴的である。しかしそこに見られる共通点は、「世界は怖いところである」「他人は自分の敵である」という感覚である。

1. 反応性愛着障害

相手から極端に距離を取り、他者に対して過度に警戒した態度を取ってしまう状態のこと。「世間は怖いところだ」という感覚が形成されてしまっているのであろう。

2. 脱抑制型対人交流障害

他者との距離感がわからず、だれに対しても近い距離を取り、過度に馴れ馴れしい接し方をする状態のこと。見捨てられ不安が大きいと思われる。

【ストレンジ・シチュエーション法】 ⇒ エインズ・ワース

1歳未満の乳児を一定時間母親から分離させ、その後母親が乳児の元に戻って来た時の乳児の反応を観察してタイプを判定するという方法。

<Aタイプ： 回避型>

母親が子どもにとっての「安全基地」として機能しておらず、子どもが母親に関心を示さないタイプ。

<Bタイプ： 安定型>

母親から分離されると一時的に泣き、不安定な状態になるが、母親が戻って来ると、再び安定を取り戻すタイプ。

<Cタイプ： アンビバレント型(両価型)>

母親から分離されると、強い不安を示すが、母親が戻って来ても安定せず、怒りを表したり、攻撃的になったりするタイプ。

* * 愛着と愛着障害 * *

<Dタイプ： 無秩序型>

母親から分離されると、フリーズ等の大きな動揺を示すが、母親が戻って来ても安定せず、顔を背けて母親に近づいたりなど、他のタイプには見られない不可解な行動をとるタイプ。

<愛着障害とは>

幼少期に親(特に母親)との間で愛着という「心の絆」が持てなく、成人してから対人関係上の問題で苦しむ障害だと言える。

<愛着障害の人の特徴>

1. 親との関係がよくない
2. 良好な対人関係が構築できない
3. 傷つきやすい
4. 多くの不合理な思考パターンを学習してしまっている
5. 過去ばかりを振り返り、現在に生きていない(過去に生きている)
6. 自分の意思・行動に固執することが多い

<愛着障害の克服>

愛着障害を克服するには、親以外の第三者の関わりが必要となることが多い。夫(妻)・パートナー・恋人、親友、教師、カウンセラー(セラピスト)、宗教関係者等。本来ならば、幼少時に親、特に母親が「安全基地」としての機能を十分に果たさなければならなかった役割を他の人に補ってもらうことが必要となる。しかしこれは口で言うほど容易いことではない。なぜなら母親代わりの「安全基地」になるためにはその存在に適した条件があるからだ。

そもそも「安全基地」とは何か・・・？

<安全基地とは>

いざという時に頼ることができ、守ってもらえる居場所であり、そこを「心の拠り所」とすることができる存在のことである。そして外界を探求するための「ベースキャンプ的な存在」と定義できる。

人間には幼少期に十分に満たされるべき欲求がある。その欲求は、養育者からの十分な愛情によって満たされる。しかし満たされるべき時期にこの欲求が満たされなければ、人は何歳になってもその欲求を満たしたいと思いつけるのである。だから安全基地となる人は身近な人ならだれでもいいということにはならない。その人がその相手からの愛情を母親代わりの愛情と感じ、「満たされている」と感じられる存在でなければならないのだ。

* * 愛着と愛着障害 * *

そして良き安全基地となる存在の条件とは・・・

<良き安全基地となるための条件>

1. 安全感が保証できる存在であること
2. 安全基地となる人物自身が安定した心理状態であること
3. 豊かな感受性・共感性を持っている存在であること
4. 相手が求めていることに的確に応えることができる応答性のある存在
5. 心を開いて何でも話せる親近感の持てる存在であること

愛着障害が修復されるためには、安定した愛情が感じられ、相手から変わらない愛情が注ぎ続けられることが必須条件なのである。愛着障害の修復にかかる期間は、何年、何十年とかかる場合もある。

<愛着障害の解決手順>

結局は、**インナーチャイルド(早期不適応スキーマ)を癒す**ことになる。

1. 心理カウンセリング、心理療法 ⇒ 安全な人に十分**自己物語**を聴いてもらうことが必要
2. 自己概念の再構築 ⇒ 自己理解、再意味づけ、自己受容
3. 自尊心(自己評価)を高める ⇒ ①**自己愛** ②**自己肯定感** ③**自己効力感**
4. SST (社会的技能訓練 Social Skills Training) ⇒ **アサーショントレーニング**等

・機能不全家族で育った子どもは**アダルトチルドレン(AC)**になる可能性が高い



・ACであるということは、同時に**愛着障害**でもある可能性が高くなる



・愛着障害であると、**不安障害、抑うつ状態**になる可能性が高くなる