



## 赤ちゃんとの信頼関係 ～アタッチメント（愛着）～

### 愛着とは

赤ちゃんは、不安な時などに身近なおとなが寄り添い、気持ちを受け止めてもらう経験を繰り返すことで、「アタッチメント（愛着）」（安心）を得て、自分や周りの人を信頼していきます。赤ちゃんが泣いたときにあやしたり、授乳やおむつ替え、触れ合い遊びを繰り返すことで保護者への信頼感が育っていきます。

愛着関係ができると、赤ちゃんは自分にとって重要な人とそうでない人との区別がつくようになり、6～7か月頃には人見知りが始まります。人見知りは成長の過程なので、困ったことではなく、成長の証です。人見知りをしているときは、初めは保護者が近くで寄り添い、その後、おもちゃなどお気に入りのものを渡したりして、抵抗感を減らすようにしましょう。

7～12か月になると、安心できる保護者を中心にしてハイハイや歩いて移動し、周りの世界に興味を持つようになります。愛着関係がしっかりしていると、未知の世界へ挑戦していく意欲も大きくなります。様々なこどもやおとなと出会い、遊びと体験（挑戦）を通して、自分の世界を広げていきます。

#### 安心の土台を獲得することはとても大切です

不安な時などに身近なおとなが寄り添うことや、安心感をもたらす経験の繰り返しにより、成長してから人も信じたり、自分に自信を持つことができるようになります。



### 赤ちゃんのとのコミュニケーション

赤ちゃんはまだお喋りできませんが、コミュニケーションは生後すぐから始まっています。

#### ☆赤ちゃんはどうやって気持ちを伝えるの？

まだ、言葉を話せないため、「気持ち悪い」を、「気持ち良い」に変えるために「泣く」という伝え方をします。

#### ☆コミュニケーションを育むために

赤ちゃんが「泣く」ことで伝える気持ちを、読みとろうとお世話をすることで、「伝えたい気持ち」は増えていきます。「伝えたい気持ち」は成長してからのコミュニケーションの基礎になります。

