

Q：愛着形成としつけの考え方を教えてください。

A：「愛着形成」と「しつけ」は、乳幼児期の子どもの心身の発達において密接に関わっています。愛着形成とは、生後すぐから乳幼児が、養育者（主に母親や父親など）との間に築く「情緒的な絆」のことです。特徴として、安心感・信頼感の基盤となる。養育者が「一貫して応答的に関わる」ことで形成される。子どもへの効果として、心の安定（不安があっても親に守られていると感じられる）、探索行動が広がる（親を「安全基地」として外界にチャレンジできる）、将来の人間関係や自尊感情の基盤になるものです。

しつけの基本的な考え方ですが、「しつけ」とは：子どもが社会で生きていくうえで必要な習慣・行動・価値観を身につけるプロセスです。愛着としつけの関係ですが、愛着が土台、しつけが枝葉になります。愛着関係の中で「自分は愛されている」という確信がある子どもは、大人の言葉やルールを安心して受け入れやすいです。安心感が欠けていると、反発や不安行動につながりやすいです。信頼と規律のバランスが大切です。「抱きしめて安心させる」と同時に、「こうするととってもいいね」と伝えることが重要です。要は、良好な愛着と適切なしつけの経験は、自己調整力（感情のコントロールや社会的ルールを守る力）を高め、学校適応や友人関係にも良い影響を与えます。

実践的なポイントとして、乳幼児期（0～2歳）は、応答的な関わり（泣いたら抱く、声かけを返す）。生活リズムを整え、食事・睡眠・排泄の基本を習慣づけましょう。幼児期（3～5歳）は、自我の芽生えを尊重しながら、「ありがとう」「ごめんなさい」「順番を守る」等、社会的マナーを少しずつ伝えます。日常生活の中では、「できたね！」と小さな成功をいっしょに喜び、叱る時は「行動」を指摘（人格否定をしない）し、大人自身が見本を示す（あいさつ・整理整頓・時間を守る）ことが大切です。まとめると、「愛着形成」は安心と信頼の基盤、そこから「しつけ」が健やかに根づくという構図のように感じます。

（前橋 明）