



# マインドファースト通信

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

マインドファースト事務局  
〒760-0032 香川県高松市  
本町9-3 白井ビル 403  
本誌に関するお問合せは下記  
へお願いします。  
☎09028287021  
<https://www.mindfirst.jp>

## シリーズ：愛着障害

### 第3章 不安定型愛着スタイル ～回避型～

#### マインドファースト認定ファミリーカウンセラー

上田ひとみ

今回の章では、第1章の事例で登場した花子ちゃんのタイプを検証したいと思います。花子ちゃん（仮名）は、迷子になり不安な気持ちで洋子ちゃん（仮名）と親を待っていたと思われそうですが、花子ちゃんの反応は安定型の洋子ちゃんとは全く異なり、親と再会しても泣くこともなく、親の迎えを期待する様子もありませんでした。親との分離では、不安を示さず諦めており、親との再会場面でも親に近づき抱きつく様子もありませんでした。親と絶えず距離を取っており、Aタイプ（回避型）に当てはまります。では、どうして花子ちゃんのように回避型の子供が、親を回避する態度をとるのかを検証してみたいと思います。

花子ちゃんの養育者のタイプとしては、重要他者である親が食事や衣服等の世話を怠り放置し子供との関わりを持とうとしていないタイプまたは、親もアタッチメントの問題を抱えており、どのように子供を愛しているのか分からず子供を意識的に遠ざけて、ネグレクトのような育児放棄に至っているタイプが考えられます。また、支配的な親では、子供の行動を強く支配したり規制する傾向にあり、子供は危険から身を守るため親との距離をとり心理的防御反応として回避行動を示します。このような親の関わりでは、アタッチメント形成の中で「自分は受容される存在である」「親は自分が困った時、助けてくれる」といった安心した内容の表像モデルを形成することができないため、子供の安全基地にはなりえないと考えます。

内在化されないアタッチメントでは、子供の心理と

して「自分は拒絶されている」「自分は愛されていない」と感じます。愛情をもって抱きしめられた経験も少ないAタイプでは、結果的に重要他者との最低限の接近関係および安全の感覚を得るために、あえてアタッチメントのシグナルを最小限に抑え込むなど回避的な態度を示します。それは、生きていく上で自分を守るために身に着けた回避行動であり、この回避行動はその後の人間関係でも、親密になった他者と同じような行動の再演がみられ、安定した関係性を築きにくくします。そして、1人で生きていくことのできない幼少期では、恵まれない養育環境から子供は逃れることが難しく、そのため回避型の子供は、心を守る防衛機制として抑圧・否認を無意識下で行い、自分の置かれた環境に認知を歪めてまで過剰に適応してしまう傾向にあります。見た目には平然としているように見えますが、ストレス指標である唾液中コルチゾールの増加が、不安定型の中で一番強く現れるという研究報告もあります。子供のころから感情を否認し、養育者に甘え頼るなどのアタッチメントのシグナルも最小限にしていることで、養育者も回避型の子供が、我慢していることに気づきづらく、最終的に子供のストレスサインは体に現れ、心身症を呈することが多いとされています。

不安に満ちた養育環境に過剰適応してしまう回避型は、社会化を進める上で、安定した内在化モデル（IWM）を持たないため、基本的信頼関係を構築することが難しく、生きづらさを抱えることが考えられます。次回、第4章では不安定型愛着スタイル～アンビヴレント型～について事例を通して検証します。（文章中の事例は架空事例であり、登場人物名も仮名を使用しております。尚、架空事例の紹介は愛着理論を分かりやすく検証するためのものです）

引用参考文献：①遠藤利彦「入門アタッチメント理論臨

床・実践の架け橋」日本評論社，2021，251p②カール・ハ  
インツ・ブリッシュ著，数井みゆき，遠藤利彦，北川恵 監訳  
「アタッチメント障害とその治療 理論から実践へ」誠信書  
房，2008.335p④Melanie Klein「メラニー・クライン著作  
集 1957-1963 5 羨望と感謝」誠信書房，2016，227P

## 技術援助 講師派遣

### 2022 年度若者層向けの自殺予防・心の健康づくり事業 香川県立丸亀高等学校

#### マインドファースト理事 花岡正憲

2022 年 6 月 30 日（木），標記研修事業に，マインドフ  
アーストから，花岡を講師として派遣しました。本事業は，香  
川県障害福祉課が県下の小中高等学校の教員，生徒，保護者を  
対象に例年行っている出前授業です。今回は，県立丸亀高校教  
員約 80 名に「悩んでいる人への関わり方 - 10 代のこころの  
不調にどう向きあうか - 」と題して講義を行いました。

前半は，自殺をしたがっている人への気づきのポイントと接  
し方の基本について講義を行いました。

後半は，2022 年度から高校の保健体育の授業において「精  
神疾患教育」が約 40 年ぶりに復活することを踏まえ，生徒や  
保護者が援助探索行動につながることを狙いとして，以下の点  
について解説しました。

- ・精神疾患全体では発症年齢のピークが 10 代半ば以前にあ  
り，心身の不調の早期発見と適切な支援によって回復する可能  
性が高まることから，実証的研究の蓄積によって明らかになって  
いる。

- ・早期発見，早期治療，と言った古い疾病治療モデルに偏っ  
た精神疾患教育では，過剰診断や過剰治療（安易な服薬や入院）  
など，不適切な介入によって，若者たちに取り返しのつかない  
ダメージを与え，その後の人生を生きづらくさせかねない。

- ・精神疾患が偏見や差別の対象にならないように，メンタル  
ヘルスや心のケアについて，教員や保護者のメンタルヘルスリ  
テラシーを高め，医療任せではなく，学校現場におけるメンタ  
ルヘルスの向上につながる取り組みが期待される。

- ・メンタルヘルスの向上には，ライフサイクルから見た心理  
社会的・漸成論的発達理論への理解と，家族，学校，職場，地  
域社会など，力動的・システム論的視点が求められる。

最後に，子ども・若者が，主体性を意識化し，変化を起こす  
力を引き出すエンパワメントの方法として，傾聴（教師や保  
護者だけでなく，子ども・若者同士が相手の話に耳を傾けるこ  
と），対話（ダイアログ），行動アプローチの大切さについ  
て解説しておきました。

## 第 221 回理事会報告

日 時：2022 年 7 月 11 日（月）19 時 00 分～20 時 30 分  
場 所：高松市本町 9-3 白井ビル 403 オフィス本町  
事務連絡および周知事項，報告事項：省略  
議事の経過の概要及び議決の結果

第 1 号議案 会計に関すること（事前配布資料有）：島津理事長から，  
6 月期の会計報告について，説明資料を基に報告があり承認された。

第 2 号議案 「居場所づくり事業」に関すること：①REPOS：7/3，7/10  
開催した。7/3 は参加者 2 名，7/10 は参加者 0 であった。コンサルテーショ  
ンの実施に関しては，スタッフ一同リトリートたくまと同様にしたいとの要望が  
あり，日時等に関しては担当者と相談の上決めること，また場所はオフィス  
本町とすることで了承された。②リトリートたくま：4，5，6 月期の会計（事前  
配布資料有）の報告メールがあり承認された。また助成金（2022 年度子ど  
もの笑顔はぐみプログラム）の申請をすることで了承された。

第 3 号議案 2022 年度香川県地域自殺対策強化事業に関すること：  
①2022 年度ファミリーカウンセラー養成講座・基礎コースの日程に関するこ  
と：場所はしつカルチャールームで，日程は 11/6，11/13，11/27，12/4，  
12/11，12/25 とする。11 月および 12 月のファミリーカウンセラー会議に関し  
ては 11/27 および 12/25 の講座当日に行くか，あるいはメーリングリストでの  
報告等情報共有にするか，継続審議とすることで了承された。②ファクトシ  
ートに関すること：今年度新規作成の方向で，11 万円（部数 1 万部）を予  
算計上している。テーマについては「愛着障害」「若者と心の健康」「ヤングケ  
アラ―」等が候補にあがっており，継続審議とすることで了承された。

第 4 号議案 オンライン会議のネットワークの構築に関すること：ハード面  
のネットワーク環境整備のため，オンライン設置の WiFi ルーター及び会議用  
パソコン（3，4 台）の費用の概算を AIYA システムに依頼し，継続審議とす  
ることで了承された。

第 5 号議案 講師派遣料金基準額の制定に関すること：平成 27 年 10  
月 5 日に発効した「特定非営利活動法人マインドファースト報償費及び委  
託料支払い規定」の第 6 条には，当法人が外部に講師の派遣を依頼する  
際に，30 分あたり 5,000 円という額が定められている。これを根拠にして，外  
部関係機関から当法人への講師派遣依頼があった場合，同額を提示す  
ることで承認された。

編集後記：1964 年 3 月 24 日，米国駐日大使ライシャワー氏が，  
19 歳の日本人青年に右大腿部を刺され重傷を負いました。いわ  
ゆるライシャワー事件です。青年には，精神科治療歴があったこ  
とから，この事件は，保健所が精神保健行政の第一線機関とな  
り，強制入院医療の強化と精神病床の増床による隔離収容政策  
が進むきっかけになりました。日本の精神医療が歪められ，精神  
障害者が不幸な歴史をたどることになった一件でもありました。  
要人警護に際して，当局が保健所に対して近隣の精神障害者の  
リストの提出を求めたり，在宅の精神障害者の入院を家族にす  
すめたりすることもあったようです。7 月 8 日，奈良市内の近畿日  
本鉄道大和西大寺駅付近で，元内閣総理大臣の安倍晋三氏が  
銃殺された事件で，奈良地裁は，容疑者の事件当時の刑事責任  
能力を調べるために，精神鑑定を実施することを認めました。起  
訴されれば，当時の精神状態が争点となる可能性もあることか  
ら，本格的な精神鑑定の実施が必要と判断したとみられます。犯  
行時の精神状態に問題があったと判断されると，刑法上の罪が  
軽減される可能性もあります。その一方で，特定の個人による異  
常な行動とみなされ，問題が矮小化されかねません。仮に事件  
当時の容疑者のメンタルヘルスが議論になっても，何が当人のメ  
ンタルヘルスを蝕んだか，家族や身近な人との人間関係に加え  
て，社会的時代的背景との関連を明らかにすることが求められ  
ます。本来，精神鑑定とはそうあるべきだと思います。一部の政  
治家やマスメディアは，安倍元首相の狙撃を民主主義社会にあ  
ってはならない暴挙だと声高に叫びます。しかし，民主主義と  
は，権力者が国民（有権者）に求めるものではないでしょう。国民  
は，それぞれの思想信条を持ち，それぞれの事情の中で生活を  
営んでいます。わが国は議会制民主主義を選択しています。「民  
主主義への暴挙」これは，国の意思決定機関である議会の糺す  
ための言葉です。元首相の死を一人の人間の死として悼むこと  
を超えてまで，異論が多い国葬を行なおうとする政治的意図を想  
像すると，果たして議会制民主主義が機能しているのかどうか疑  
問を感じずにはいられません。現職のジョンソン首相を辞任に追  
い込んだ英国の閣僚や議会の民主主義を考えると，安倍氏を  
守れなかったのは，日本の議会ではないかと言う思いを禁じませ  
ん。（H）