

月刊

# 地域保健

2  
2015

●特集

## 愛着を結ぶ、深める

●フロントランナー

松本珠実さん〈大阪市保健所 感染症対策課 保健副主幹〉

●ピープル

阪井ひとみさん〈阪井土地開発株式会社 代表取締役〉



## 6 特集

## 愛着を結ぶ、深める

- 8 愛着（アタッチメント）の大切さ
- 12 愛着障害と発達障害の違い
- 18 こころの傷が脳に与える影響
- 24 「愛着上の課題」を抱えた子どもたちの修復のための支援
- 32 虐待を早期に予防し愛着の絆をつくる  
～HFA プログラムを参考にした知多市の取り組み～
- 38 脳の発達を促す「親子の愛着の絆」  
～多職種連携による「池田町子育て支援ネットワーク」～

1 フロントランナー ▶ 松本珠美さん（大阪市保健所 感染症対策課 保健副主幹）

47 隔月連載 ▶ 東日本大震災で求められている公衆衛生活動とは《第6回》

54 REPORT 1 ▶ 「ネウボラ・フォーラム」開催

58 REPORT 2 ▶ 「第73回日本公衆衛生学会」開催

78 ニュース ▶

97 ひよこ、ホップ、ステップ、ジャンプ！ ▶  
倉増比菜子さん（大鹿村役場 保健福祉課）

102 ピープル ▶ 阪井ひとみさん（阪井土地開発株式会社 代表取締役）

## 連載

- |    |                        |      |
|----|------------------------|------|
| 64 | 保健師のための閑話ケア《第50回》      | 藤本裕明 |
| 68 | 中臣さんの 環境衛生ウォッチング《第35回》 | 中臣昌広 |
| 73 | いまだき子育てアドバイス《第209回》    | 中川信子 |

## 情報BOX

81 ……訪問に役立つ“安心・安全”の豆知識、BOOK、月間リーダー、information、月間リーダー special edition!?

松本珠実  
さん

● 大阪府保健所 感染症対策課 保健副主幹

保健所は健康危機管理の最前線

ソーシャルキャピタルの醸成で地域の活性化を

夜の帳が降りてくる夕刻、松本珠実さんが勤務する大阪市保健所の感染症対策課を訪れると、大多数の職員がデスクを離れることなく、まだ熱心に仕事をしていた。その中から立ち上がった一人の清楚な女性が松本さんだった。

## 実習で生活の視点を知る

京都市伏見区で生まれた松本さんが、大阪府枚方市ひらかたに引っ越してきたのは、幼少のとき。小学校に入學すると、早速リーダーシップを発揮し始め、小学校から高校3年まで学級委員を務めた。自分から立候補したことはなかったが、周囲をまとめるのが上手で頼れるタイプだったようだ。

そんな松本さんは、いつから保健師を目指すようになったのだろう。「高校卒業後、予備校に通いながら歯学部を目指していたのですが、友達が看護大に行くというので、私も同じ路

線に変更することにしました。実は、曾祖母が助産婦だったと母から聞いており、その道に進むのもいいかなと思ったのです」

大阪府立看護短期大学に入學して、3年間学んだ。大きな転機となったのは、3学年の4月から始まった実習のことだった。

グループごとに、実習の行き先や時期が決められたが、松本さんのグループはなかなか順番が回ってこなくて、やっとゴールデンウィーク明けから実習が始まった。はやる気持ちのまま行くことになったのが、病院ではなく、地域だったのだそうだ。

「実習では、家庭訪問に連れて行ってもらいました。それが児童虐待のケースだったのです。『あなたはまだ資格がないので、子どもと遊んでいけばいいから』と言われ、被虐待児と遊んでいました。そのときに気づいたのが、医療ではなく、生活を変えないと解決



できない課題があるということでした」

その後、病院の実習にも行った。しかし、地域の実習を経験した後ただだけに、「あの患者さんは退院したらどんな生活をするのだろうか」「家族はどんな気持ちで見守っているのだろうか」と、生活に密着した視点で全てを見てしまったという。

「そうした実習を通じ、看護師は自分の志すところではないと実感しました。そして、地域で健康を見守っている保健師になろうと思ったのです」卒業後、大阪市立厚生女学院に進み、保健師の資格を取得。大阪市に就職し

# 愛着を結ぶ、深める

人が健やかで幸せな人生を歩んでいくためには、乳幼児期に親子の絆―愛着（アタッチメント）がしっかりと結ばれていることが大切だ。愛着がうまく形成されないと、脳の発育に大きな影響を及ぼし、大人になってから安定した人間関係を築くことが難しくなる。さらに虐待などを受けた場合は、愛着障害に陥る危険性もある。

乳幼児健診や家庭訪問の際に愛着という視点を持つことは、地域の人々の一生の健康を考える上でも、重要なことである。

P 8 愛着（アタッチメント）の大切さ

◎岡田尊司（岡田クリニック）

P12 愛着障害と発達障害の違い

◎青木 豊（目白大学人間学部）

P18 こころの傷が脳に与える影響

◎友田明美（福井大学子どものこころの発達研究センター）

P24 「愛着上の課題」を抱えた子どもたちの修復のための支援

◎藤岡孝志（日本社会事業大学）

P32 HFA プログラムを参考にした知多市の取り組み

◎取材協力：知多市子育て総合支援センター

P38 多職種連携による「池田町子育て支援ネットワーク」

◎取材協力：長野県池田町保健センター





# 愛着 (アタッチメント) の大切さ



岡田クリニック  
岡田尊司  
(おかだ・たかし 院長、医学博士)

親子の愛着形成は、生後1歳半までの時期が重要だ。この時期に養育者から愛情をたっぷり受けることで安定した愛着が培われ、養育者は自分にとっての「安全基地」となる。安全基地があれば、大人になってからも上手に人間関係を築いていくことができる。精神科医であり、作家でもある岡田尊司さんに、愛着形成の重要性について解説していただいた。

## 愛着とは何か

東北の大震災以降、人との絆の大切さということが、よく言われるようになりました。この「人との絆」の根底にある仕組みが、愛着（アタッチメント）です。愛着は、単に心理学的なものではなく、生物学的な仕組みでもあります。全ての人にその仕組みは備わっているのですが、この愛着という仕組みの特徴は、必要な時期に必要な刺激を受けて活性化されないと、うまく働かないということです。生後1歳半までの時期に、特定の養育者（多くは母親）から、愛情のこもった世話を受けることで初めて、特定の養育者の間に安定した愛着が生まれるだけでなく、他の人に対しても安定した絆が持てる準備がなされるのです。不幸にして、この時期に十分な世話や関心を注がれなかったり、養育者が交代したり

すると、愛着は不安定なものとなり、その影響が生涯残ってしまうのです。愛着の本質的な特性の一つに、決まった愛着対象に対する選択性を持つということがあります。誰にでも懐くとか、人見知りがかくなくないといったことも、誰にも懐かないのと同じように、愛着の形成に支障が起きていることを示していることが多いのです。

少し前まで影響力が強かった精神分析や行動主義心理学では、母親と子どもとの結び付きは、ミルクや世話を与えられことによる実利的なもので、無条件に愛することや母親が子どもを抱っこし過ぎることは、よくないことだとも考えられてきました。その影響は今日でもあり、赤ちゃんが泣いてもすぐに抱っこしない方がいいとか、甘やかすより突き放した方が、自立が早いといった指導をする専門家もいます。実際、目先の行動だけを考えれば、その方が世話がかからず、親の負担は減るかもしれません。しかし、そのツケは、10年後、20年後に回ってきます。弊害が後で起きるメカニズムも、愛着の仕組みが理解されるようになって、初めて分かってきたことです。

## 愛着とオキシトシン

愛着の仕組みを支えている生物学的

な基盤は、オキシトシンと呼ばれるホルモンです。オキシトシンは、陣痛を引き起こしたり、乳汁を分泌するホルモンですが、脳内にも存在していて、人に対する思いやりや共感性を高めます。不安やストレスを和らげる作用も及ぼします。一言で言えば、優しく穏やかで愛おしい気持ちにしてくれるホルモンなのです。

愛着の仕組みが良く発達した人では、このホルモンの分泌が良いだけでなく、このホルモンの受け手となる受容体が、脳に豊富に備わっているのです。そのため、ストレスを受けても、あまり不安にならずにいられます。この受容体が増える時期が、1歳半ごろまでなのです。この時期に、特定の人から愛情深い世話を受ける体験をしなると、受容体が増えず、ストレスに敏感で傷つきやすく、人との関係も築きにくい体質になってしまいます。

幼いころ、愛着が不安定でも、その



# 住民全員の顔と名前を覚えて 一人一人を平等にみていきたい

人口約 1,100 人の村の保健師として

くらます ひ な こ  
倉増比菜子さん

●大鹿村役場 保健福祉課



細く曲がりくねった山道を抜けると現れる、深い山懐に抱かれた「秘境」長野県下伊那郡大鹿村。交通の便が良いとはいえず、過疎・高齢化の波と無縁ではない人口1100人ほどの村だが、四季折々に表情を変える雄大な自然や300年以上受け継がれてきた国選択無形民俗文化財「大鹿歌舞伎」などを観に、全国から観光客が足を運ぶ。

### 予防的視点で関われる 保健師に魅力を感じて

倉増さんが生まれ育ったのは栃木県宇都宮市で、大鹿村に入職してまだ1年目。都会育ちの倉増さんがこの村で働くことにした理由を尋ねると、「人口が少ない村で、一人一人平等に、しっかりとみることができ環境の中で保健活動をしたいと希望していまし

た。そこで、全国で最も村の数が多い長野県に的を絞り、保健師を募集しているところを探したら、大鹿村が見つかりました」

と教えてくれた。

このように、多くの人とは違う角度から物事を見る視点を、幼いころから持っていたようだ。

「幼稚園のころ、お遊戯の配役を決めたときのことです。人気のある役はじゃんけんで決めることになっていて、女の子がみんな少女か妖精の役を演じたがっていた中、私はおばあちゃん役に興味を持ち、志望しました。誰もおばあちゃん役には見向きもしないだろうから、きつと私に決まるとも思いつながら。そのころから、人と違うことをするのが好きでした。目立ちたがり屋ともいえますけど（笑）」

開業医である父の影響で、医療を身近に感じて成長する中、地域住民と密に関われる保健師という職業を知る。

倉増さんの家には保健師が訪問に来ることがなかったため、訪問先でどんなことをしているのかなど、興味を引かれたという。そして、保健師になることも想定しながら看護師の勉強をすることに決め、2010（平成22）年に自治医科大学看護学部に進学した。

「保健師の実習を通して、予防的視点から関われる点に大変魅力を感じ、保



▲周囲を山に囲まれた大鹿村の風景

誰だって「自分の家」に住み、  
人間らしく生きる権利がある



阪井土地開発株式会社代表取締役  
**阪井ひとみさん**

● 聞き手 白井美樹 (ライター)

不動産会社を経営する阪井ひとみさんは、18年前から精神障害などがある社会的弱者に入居支援を行っている。2008（平成20）年には、同志とともにNPO法人「おかやま入居支援センター」を設立し、より強靱なサポート体制を整えた。現在、支援をしている人は今日までに延べ450人。みんなからは「おばちゃん」という愛称で呼ばれ、多くの人から親しまれている。

阪井さんがこつした支援をするようになった経緯や背景には、どんなことがあったのだろうか。

**牢獄のような部屋で暮らす  
精神障害者**

—最初に、不動産会社を設立したいき  
さつを教えてください。

**阪井** 父が建築土木の会社を経営しており、不動産がらみで何度もだまされ、1億円以上も損をしていたのです。そこで、そんなことが起こらないように、防策として私が宅建資格を取ることになりました。1990（平成2）年に

開業し、不動産屋になって今年で25年目。その前は、普通に主婦をしていたのですけどね（笑）。

—精神障害者の支援をしようと思った  
きっかけは？

**阪井** 18年前のことですが、入居者の1人から電話がありました。「誰かが俺を殺そうとしている」というのです。その人は、元は大手メーカーの岡山支店長として単身赴任していたので

**PROFILE** ●さかい・ひとみ●

阪井土地開発株式会社代表取締役、NPO法人おかやま入居支援センター理事。1996年より精神障害者のための住居あっせん、入居後のサポート等の入居支援活動を始める。その活動が評価され、2014年には第10回精神障害者自立支援活動賞（リリー賞）支援者部門を受賞。

ですが、定年後に家に帰ると、奥さんから離婚届を突き付けられたそうです。

離婚後、また岡山に戻ってきて、酒浸りの日々を過ごすうちに、統合失調症になりました。私が付き添って精神病院へ連れていき、1カ月入院した後、またアパートに戻ってきました。家族に連絡を取っても、なかなか会いに来