

# AC克服ステージUP講座



20 回目

## 【愛着障害Ⅱ】

～ 愛着障害克服のための安全な「港」の作り方4ステップ～

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はメールでご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気づきにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

# AC克服ステージUP講座

## この講座の目的

### ① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

### ② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

### ③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。  
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上げられるよう、学びを深めていきましょう

## この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・  
スタッフとして共に  
進みましょう！

### AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け  
(カウンセラー養成コース・サポーター育成コース)

### AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

### AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆2期開催決定☆

# ATTACHMENT



## 愛着障害の克服II

## もくじ

### 1. 愛着障害のタイプ～どのような大人になっていくか～

今回は愛着障害の基本的なしくみについて「1歳児の乳児がタイプ分けさせられてしまっている」お話をしました（ストレンジ・シチュエーション・テスト）  
それらのタイプに当てはまった子が将来どのような大人になるのかについてお話します



### 2. 愛着障害へのアプローチ法（医療の限界）

愛着障害に苦労されている方は「環境」に原因がある場合がほとんどのため、その環境が改善されない限り、医療行為（診断名を付けたり投薬治療したり）で解決する可能性は低いもの。  
AC克服カウンセリングでは、どのような形で愛着障害のアプローチを行っているのかについて改めてお伝えします

### 3. 愛着障害克服の基本ワーク

前回、愛着障害克服の考え方について、基本をお伝えしました。  
今回は良くご相談をいただく「お子さんが引きこもってしまった問題」について、より具体的な問題克服の手順についてお伝えします



CHAPTER : 01

# 愛着障害のタイプ

～どんな大人になっていくのか～



復習

# 1. 愛着障害のタイプ～どんな大人になっていくのか～

## 復-1. エインズワースのストレンジ・シチュエーション・テスト

メアリー・D・エインズワースが行った実験とその後の追跡検証により  
「母子関係が子の育成に大きな影響を及ぼす」ことが発表された。

### ストレンジ・シチュエーション・テスト（新奇場面法）とは



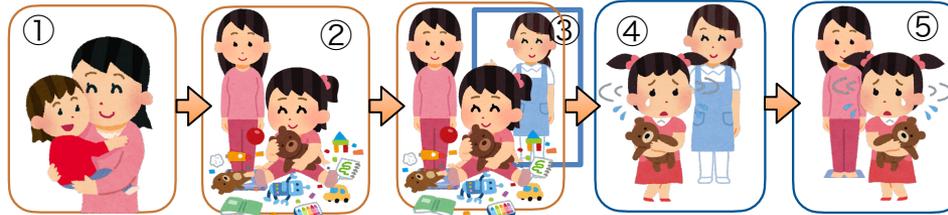
①1歳児の子と母が知らない部屋に入室し ②子どもがリラックスした段階で ③第三者も入室。  
④ 子に気づかれないように母が退出し ④あとで母が帰ってくる、という  
子がストレスを感じる環境を作り出し、④と⑤で子がどのように反応するかを調べるテスト。

子どもの反応の組み合わせで、子どものタイプを調べることが目的で行われた実験でした。  
多くの対象の程度の違いこそあれ、**大きく4つに分類**されました。その4つとは…

復習

# 1. 愛着障害のタイプ～どんな大人になっていくのか～

## ストレンジ・シチュエーション・テストからわかる4つのタイプ



A…母退出時に不安な状態になるが、やがて落ち着き他者とも対話。  
母が帰ってくると安堵してまた遊びだす

B…母の出入りに気づきながらも反応は少ない（が心拍数は変化）

C…母の入退室に大きく取り乱し感情爆発。戻ってきても収まらない

D…母退出時変化少なく、他者とも対話。母が戻った際に緊張を見せる



A：安定型



B：回避型



C：アンビバレント型



D：混乱型

復習

## 1. 愛着障害のタイプ～どんな大人になっていくのか～

タイプ	実験時の特徴	追跡調査・成人後	母親の共通点
<b>A 安定型</b>	 <p>母退出時に不安を示すがやがて落ち着き他者とも対話。母再入室後安堵し再び遊びだす</p>	<p>成人後も安定。対人関係社会適応も良好。 ストレス耐性高く、周囲に助けを求め問題解決。 離婚率低。病気リスク低</p>	<p>子の求めに応じて対応。求め以上に構うことなく臨機応変に「子の安全基地」としての役割を果たす（高度な応答性）</p>
<b>B 回避型</b>	 <p>母の出入りに気づきながらも反応は少ない（が心拍数は変化）</p>	<p>対人関係トラブル多。甘えられず独り生きようとしがち。感情を出す自他が許せず問題行動発生。 心身の疾患リスク高。</p>	<p>拒否と無関心。 自分のことに精一杯。子の求めを拒否し、無視。 過度な過保護・過干渉。 一方的に与え、指図</p>
<b>C レアントビ型</b>	 <p>母の入退室に取り乱し感情爆発。戻ってきても収まらない</p>	<p>周囲の顔色に敏感。過剰に愛情や承認を求めがち いじめを受ける側になりやすく、不安性や依存傾向に陥りやすい</p>	<p>気まぐれ・ムラが多い。 子の求めに過剰反応したり、他に気を取られて無視など一貫性がない。 大騒ぎしたら見てくれる</p>
<b>D 混乱型</b>	 <p>母退出時変化少。他者と対話。母が戻った際に緊張を見せる</p>	<p>ADHDや情緒・行動面の障害を呈しやすい。 境界性パーソナリティ障害等、さまざまな精神疾患の可能性大。</p>	<p>母親が何らかの虐待を行っている可能性（8割） 親が子育てを過度に恐れ 畏怖しつつ子に接している可能性も（2割）</p>

復習

# 1. 愛着障害のタイプ～どんな大人になっていくのか～

ストレンジ・シチュエーション・テストでわかったこと

## 1. 母の”性格”や”子に対する接し方”で、子の性格が決まる

母がA:安定型の場合、子どもも安定型になりやすい。他のタイプも同じタイプを引き継ぐ傾向。その後の追跡調査で父のタイプも調べられたが、父が子に影響を与えることはほとんどなかった



## 2. 安定型”以外”で育った子はAC化しやすい

この理論でACを説明すると「AC=安定型の母親以外に育てられた子」ということもできる。

## 3. 安定型の子育てのポイントは「適度な応答性」

安定型のポイントは「①求められれば受け入れ ②離れたがれば手放し ③見守る」適度な応答性が重要

## 1-2. 愛着障害のタイプ～どんな大人になっていくのか～

幼児期のタイプ	成人の愛着スタイル	追跡調査・成人後	特徴・傾向
<b>A</b> <b>安定型</b> 	<b>安定型</b>	成人後も安定。対人関係 社会適応も良好。 ストレス耐性高く、周囲 に助けを求め問題解決。 離婚率低。病気リスク低	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情豊か・安心感</li> <li>・包容力・傾聴力</li> <li>・I'm OK You're OK</li> <li>・場に合わせた振る舞い</li> <li>・疲れずパワフル</li> </ul>
<b>B</b> <b>回避型</b> 	<b>回避型</b> <b>(愛着軽視型)</b>	対人関係トラブル多。甘 えられず独り生きようと しがち。感情を出す自他 が許せず問題行動発生。 心身の疾患リスク高。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情が外に出にくい</li> <li>・感情に訴えても反応低</li> <li>・目が合いにくい</li> <li>・冷たい印象・親しく なるまで時間がかかる</li> </ul>
<b>C</b> <b>レアントビバ</b> 	<b>不安型</b> <b>(とらわれ型)</b>	周囲の顔色に敏感。過剰 に愛情や承認を求めがち いじめを受ける側になり やすく、不安性や依存 傾向に陥りやすい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・否定や批判に敏感</li> <li>・攻撃不安・反応過敏</li> <li>・ヒャクゼロ思考</li> <li>・負の感情が出やすい</li> <li>・依存しすぎる傾向も</li> </ul>
<b>D</b> <b>混乱型</b> 	<b>恐れ回避型</b> <b>(未解決型)</b>	ADHDや情緒・行動面の 障害を呈しやすい。 境界性パーソナリティ障 害等、さまざまな精神疾 患の可能性大。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回避型、とらわれ型を 行ったり来たりする</li> <li>・同じ経験をした同士で なければ信用できない</li> <li>・非行に走る場合も</li> </ul>

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

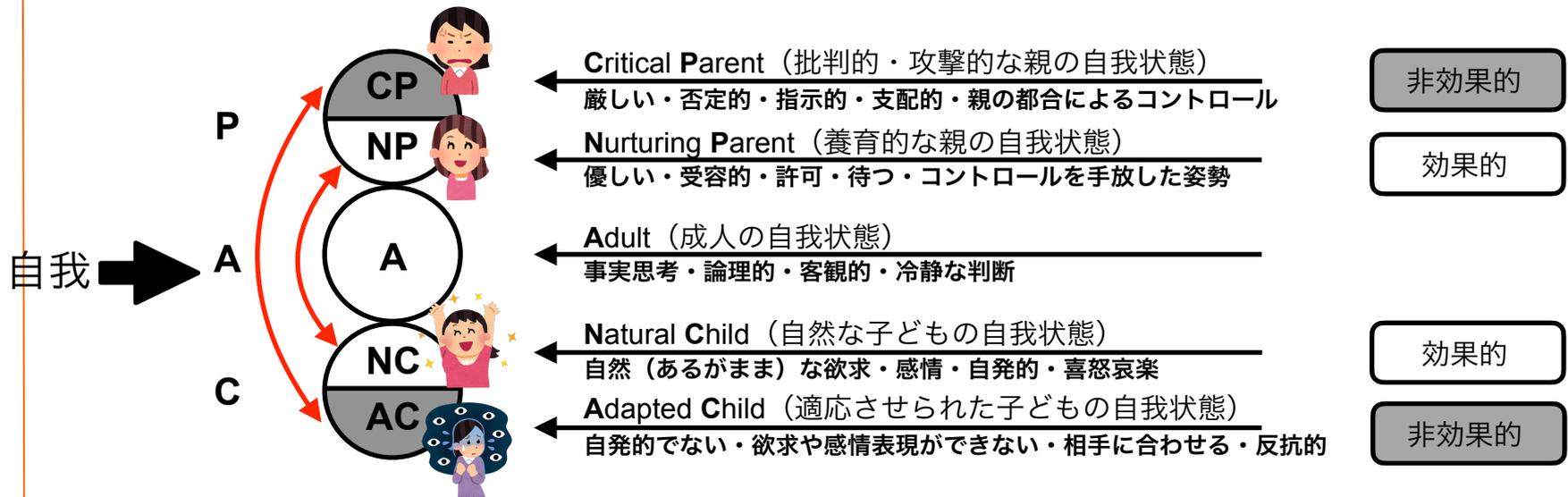
### 2-1. 愛着障害へのアプローチはICワークにも使える

ご家族にメンタル的な不調が現れて、どのようにしたら良いか困っている親御さんはもちろん、今日紹介するアプローチ法は「自分自身のICへの向き合い方」としても価値ある内容になっていると考えています。

前回「安全型かそれ以外か」とお伝えし、未だにご自身がどのタイプかわからない場合もある（共存している場合が多い）と思いますが、各タイプ別のアプローチ法をすべて使ってみてください

### 2-2. 基本は「安全な港とNP」の姿勢を保ち、待つこと

お子さんへの向き合い方も、ICの育て直し（リペアレンティング）も基本姿勢は、あなた自身が安心安全な港を自分の心に作り、NPのあり方で育て、ゆっくり反応を待つことが大切。



CHAPTER : 02

# 愛着障害に対する タイプ別アプローチ法

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

### 2-3. 回避型愛着障害タイプへのアプローチ



**回避型（愛着軽視型）**のタイプは、感情が動かされるのが嫌（避けて生きてきた）ためワークに乗りにくい（やりたがらない）傾向。

カウンセリングをしても、感情に触れそうになると話題を逸らしたり「そういうの別にいいんで。」と拒否したり。それを押して無理に感情を感じさせようとしても、次から来なかったり、余計に感情を消して参加されることも多い。

#### 回避型（愛着軽視型）は「向き合わない」ことで自分を守っている

回避型（愛着軽視型）と向き合い、親の役割を果たしている人（本物の親・IP・カウンセラーなど）は「感情を消し、出さないことで自分を守っている」ことを理解し、十分受け止めつつも

「でも現状が辛いしなんとかしたいから今こうやって向き合ってるんだよね」とそもそもの目的や課題の出発点を整理するだけして、無理しすぎないようにワークを進めること。

「どう感じる？」と聞いても「悲しいでしょうね」などと他人事のように答えることも多いので、それで焦ったり諦めたりせず「感情を消し、他人事のように答えるしかなかった背景」を慮ることも大切

#### 大体の方向性を確認する問いかけ

基本的に「どう感じる？」とは聞かない方がいいが、どうしても、という場合は「（悲しいとか悔しい、という方向性で）大体あってる？」「ずれてない？」とニュアンスを確認する方法で会話は成り立っているので、それ以上は深く追求しない。

どんな返事でもずっと受け止められる姿勢が見えて、ゆっくり心開く場合もある

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

### 2-3. 回避型愛着障害タイプへのアプローチ



#### 回避型（愛着軽視型）にカウンセラーは「試される」

感情の扉を開けようと躍起になるカウンセラーや親に対して、回避型（愛着軽視型）愛着障害を抱える人は辟易する。

そして「それ（感情を感じる）以外の方法でもっとなにかないのか」と暗にほのめかし「いや、感情が大事」などと答えようものなら、あからさまな軽蔑の眼差しを向ける場合もありえる。

#### 圧倒的な知識や経験を見せつつ、次の台詞が言えるかどうかが鍵

カウンセラーが回避型（愛着軽視型）の愛着障害と向き合う場合、圧倒的な知識と豊富な事例をチラリと見せつつ「でも知識を高めても問題克服はできないんですけどね」と、相手の心に小さくさびを打ち込めるかがポイント。

圧倒的な知識と経験を有する相手が「でもそれじゃあ解決しない。もっと奥深くに究極奥義がある」とほのめかしている状況に興味を持ってもらえれば、やがて心が開く場合も。

#### 時間がかかることを伝えつつ「役に立つ」存在と認められるアプローチを

こちらからは「これこれこういう理由で（決して引き伸ばす訳じゃないが）時間がかかる」旨、伝えた上で、「それでもこの相手は自分の知らないことを良く知っている。役に立ちそうだ」と「合格通知」をもらえたら、やがて問題克服の重い扉が開くことが多い。

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

### 2-4. 不安型愛着障害タイプへのアプローチ



アンビバレント型の子が不安型（とらわれ型）の愛着障害になったタイプは、共感の姿勢すら「攻撃・否定」と捉え、過敏に反応する場合がある。

「つらかったね」と伝えても、最初は号泣し、涙に暮れていても、「そんな言葉を掛けてもらっても、本気でそう思ってるのかと思ってしまう。そんな自分がますます嫌になる」と、信じられない自分を責め、訴えることも。

#### 不安型（とらわれ型）は「嫌っても嫌わない大人」を求めている

不安型（とらわれ型）は育ってきた環境で「気分や都合次第でコロコロ変わる親」の顔色を伺いながら、愛を得ようと苦労してきたため、そもそもカウンセラーの表情や相槌を「芝居・わざとらしい・裏がある」と見てしまう傾向が強い。

だから、感動したり納得したかと思えば（次回や当日中に）態度が豹変したり、矛盾点を見つけて激しく攻撃（さあつかまえたぞこのやろうのゲーム）して来たり、カウンセリング後にあとから長文の不満を送ってくる場合もある。

カウンセラーは「何があっても嫌わないよ」という姿勢で接し続けることが大事。決して芝居ではなく「育った環境で相手を試さざるを得ないのはとてもわかる」と本気で接することができるかどうか、カウンセリングの成否を分けると言っても過言ではない。

取り乱し、過剰反応しても、あきれたり、縁を切ろうとしないで、ちゃんと最後まで寄り添ってくれる大人（NP）を待っているのである。

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

### 2-4. 不安型愛着障害タイプへのアプローチ



#### 二分法的認知に至った背景を理解しつつも指摘できるか

二分法的認知とは「敵か味方か」「善か悪か」「捨てられるか否か」でしか相手を判断できず、そして「疑わしい面があると疑い、完璧でも疑う」つまり、結果的に物事をすべて悪い方に受け取ってしまう。

「中庸ですよ」と言われても、感覚がわからず、ごまかされているように感じてしまいそんな（ふうにししか判断できない自分を）さらに責めてしまう

#### カウンセラーは「共感3・指摘1・共感1」で対話を続けることが大切

不安型（とらわれ型）が怒りや不満、やるせなさを訴えてきたとき。仮にそれがカウンセラー自身を攻撃するようなものであっても（よほど理不尽なものでない限り）

・そう感じたんだね（共感①）そう感じる理由も納得できるよ（共感②）自分も同じ体験をしたことがあるからとてもよくわかる（共感③）でもその言葉はひよっとしたら本当は親にわかって欲しかった言葉なのかも知れないよね（指摘）不安な思いをさせてしまっていて辛かったね（共感）

というバランス（おおむね共感しているが、ちょっとだけ指摘を入れる）で対話を心がけてみましょう

#### こまめな対応を求められることも。できない場合は事前にしっかり断ろう

メッセージを送ってから2時間以内に返事がないと「信じられません。もうやめます」と訴えてくる場合も。家族が安心安全な港を作ろうと思っている場合は、できるだけこまめな対応を。

カウンセラーの場合は事前に「お返事はすぐにはお返しできません」などのルールを事前に伝えておくなどの工夫が必要

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

### 2-5. 未解決型愛着障害タイプへのアプローチ



未解決型の愛着障害になったタイプは、主に親など（その人にとって）重要な愛着対象との関係において傷つけられた経験を引きずっており、その心の傷が他の対人関係にも影を落としているタイプ。

身体的・心理的・性的・ネグレクトの虐待体験を「虐待」とは理解しておらず、「よくわからない」と表現し、感情を感じないようにしている点では「回避型」と似た対応をすることが多い。

#### 未解決型（不安回避型）は解離症状や依存症的行動が起きがち

解離症状とは、自分が過去に傷ついた記憶の再現を避けるため、無意識に記憶や意識を飛ばしてしまう状態のこと。瞬間的に感情を消すような仕草をしたり「覚えてない」「知らない」などと答える場合やアルコール・過食や拒食・ギャンブルやゲーム・買い物やセックスにふけることで依存傾向を示す場合もある。

#### いっぱいいっぱいになりやすく、振り返る余裕が持てない

過去に受けた傷が癒えないまま未解決型に追い込まれた被虐待経験を持つ者は、一見普通の状態に見えても、なにか想定外の問題が勃発したときにパニックが起きがちで脆さが露呈してしまう。

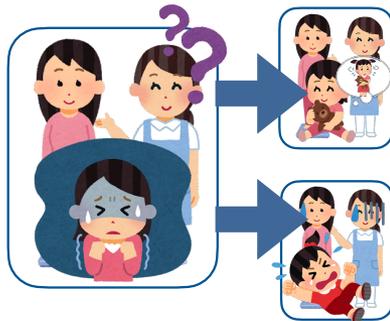
「責められる」「逃げられない」「ひどいめにあわされる」という考えに陥りがちで、冷静な判断ができず、短絡的行動（その場から逃げたり、過度に反応して取り乱したり、無意識に相手を攻撃したり）を取ることにも。

決して相手が憎い訳ではなく、ただの防御反応なのだが、周囲は誤解しやすい。

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

### 2-5. 未解決型愛着障害タイプへのアプローチ

未解決型はさらに2つのタイプに分類される



#### 未解決+回避型

誰にも心を開けずひとりで抱えるのだが、回避型（愛着軽視型）と少し異なるのは「感情を完全に消すことができない」点。他人のことが過度に気になる。

#### 未解決+とらわれ型

すぐにパニックになり、過剰反応してしまいがち。過剰反応した相手にまたすがったり、依存していないとまた不安に苛まれる

### ジェットコースターのような感情変化に振り回されない専門家のサポートが必要

相談者の置かれている状況を理解し、必要最低限の状況説明を受け、背負ってきた辛さを理解されながら包まれるような安心感を得ることができて、初めて未解決型愛着障害からの克服が始まる。

その過程で当然のように「お試し行動」が起こり「こんな態度を取ってもこの人は自分を捨てないか？言葉や態度で暴力を振るわないか？理解し、許してくれるのか？」が（その方が負った傷の分だけ）繰り返されることも少なくない。

もちろん、犯罪行為や自傷他害行為で相談者を試すような場合は強く叱る必要もあるが、それでも一番奥の深いところでは「私はこの人に許されている」という感覚が育っていくことで、やっと成長が始まる。

「あなたのような人が親だったら良かったのに」と言われてからが本当のカウンセリングのスタートだと理解し、カウンセラーは自然とそのようなセリフが出るまで寄り添う必要がある

## 2. 愛着障害へのタイプ別アプローチ

### 2-6. 愛着障害は医療行為で救えるのか？

**”紙やすり”でできた寝床で寝起きしている人に”薬の処方”は適切か**

紙やすりでできた寝床で毎日寝起きして、朝起きたら身体が傷まみれになっている人に  
「ああ、傷ついてますね。お薬（塗り薬と飲み薬）出しておきますね」

という治療方法は適切なのか？

そして「あまりお薬効きません」と訴える人に「じゃあ別のお薬（または前の薬の増量）で様子みましょう。また2週間後に来てください」というのは果たして正しいのか？

これは現代医療の限界に抵触する問題と言えます。

だからといって「今の医療行為は全然ダメで、カウンセリングこそが優れている」というのも早計です

#### **愛着障害の問題に向き合える専門家が圧倒的に少ない**

ご相談者の気持ちに寄り添い、お話を聴くことがお仕事のカウンセラーであっても、様々な成約により愛着問題に向き合いきれない場合も少なくありません。

先ほどの紙やすりの例で言うと、

カウンセラーが「そうか…それは辛かったね。それであなたはどうしたいの？」と返してしまったり  
「その環境にいたらダメよ。いますぐふかふかの布団のあるところに移動すべきよ」と言うだけでは却ってご相談者が絶望してしまう場合もあるのです。

第三章では愛着障害との向き合い方について、カウンセリング、家族一体となった克服ステップについて解説していきます

CHAPTER : 03



愛着障害を克服するための  
家族や心理職のアプローチ

## 第3章. 正しい愛着の育て方（おさらい）

### 3-1. 正しい応答性とは

#### Step1. 正しい応答性（基本形）

= 抱っこしてほしがったらぎゅーっと抱きしめてあげ、離れたがったら離して見守る

子の正面を向く・できれば優しく微笑んで・目を見る・手を広げ・いつでも受け入れる姿勢を保つ  
離れたがったら離す・親の目の届かないところに行くのはあなたの愛を信じ、安心している証拠である。不安を手放し、見守る姿勢を保とうと意識する



#### Step2. 外の脅威を感じて戻ってきたら笑顔で「おかえり」

不安を感じても「いざとなったら戻れる場所がある」と感じられるよう、いつ戻ってきても受け止める覚悟でいる・戻って来ること自体、何も悪いことでなく、素直で良い感情であることを姿勢で示す・不安を感じて一番に自分を選んでくれたことに感謝し・おかえり、と受け止めてあげる  
無理に再出発（再挑戦）させようとせず、子が自らの意思で動くまで待つ・必要に応じて自分も弱く、怖かったころの記憶の話をし、不安に思う感情は健全な証拠であること・いつでもここに戻っていいことを伝える

#### Step3. 子の外での冒険譚を（内心ドキドキしながらも）傾聴し、ねぎらい称える

親にとって、子が外で何か問題を起こしてないか？はとても気になるもの。ですが、不安な気持ちは親であるあなたの問題です。ぐっと飲み込んで子どもには「すごい」「よく頑張ったね」と”途中経過をねぎらう姿勢”を忘れずに接してあげてください。

仮に何かうまくいかなかったことがあっても「頑張ったじゃん」「よくやったよ」「次の課題が見つかったね」と伝えてあげられるよう、どっしり構えてください

## 3-2. 引きこもり問題克服4ステップ

愛着障害が原因で引きこもってしまった子が家族の協力を得て克服する流れ

### ステップアップのルール

- ・各ステップごとに半年～2年かかる
- ・家族の本気の協力があれば上記期間は半分以下に
- ・カウンセリングは基本親が受けるのがベスト
- ・あせりは禁物。あせるとStep1からやり直し
- ・次ステップへの期待を手放すことが次ステップへ進む道

### Step4. 心に港を持ち社会の大海原へ

- ・自分を変えたい行動（チャレンジ）の発露
- ・小さな成功体験から自己肯定感の回復・心に港完成
- ・外部の人たちとの交流・チャンスの到来

### Step3. リビングから外へ

- ・ともに外出・ひとり外出・他愛もない会話・買い物
- ・普通のお出かけですら恐怖と闘っていることを理解
- ・そばのコンビニでも出かけたことを喜びねぎらう

### Step2. 部屋からリビングへ

- ・さりげない会話・ソファでくつろげる空気感
- ・小さな手伝い・ねぎらい・感謝の言葉
- ・本人が自分語りを始め、最後まで傾聴

### Step1. 安心・安全な港を作る

- ・家庭内が安心安全な状態だったかどうかを振り返り
- ・改善するとしたらどの部分かを考え
- ・家族全員が港づくりに参加する

## ～ 今日のまとめ ～

### ① 幼児期から親に適応させられたまま、大人になってしまう場合が多い

幼児期は「親がすべて」。どのような親であっても、子は全力で親を信じ、愛し、頼っているのです。親に適応できなければ生きていけないことを察知し、子は4つのタイプに別れていくのです。

そこで適応する生き方を学んだ子はその後の学童期・青年期を経て大人になっていくものの、最初に教わった公式通りに人生を進め、場合によっては混乱の極みに達してしまうのです

### ② 大まかにタイプ分けできれば、あとの接し方は同じ

まずは「①安定型」か「それ以外（②回避（愛着軽視）型・③不安（とらわれ）型・④恐れ回避（未解決）型）のどれか」で対象者を分けてみて、ある程度の方向性がわかれば「ICを膝の上に乗せるような気持ちで」接することが大切

### ③ 引きこもり克服4Stepは時間が掛かるが有効な施策

P23.のステップアップのルールを深く理解し、根気強く実践することが何より大切。

焦って次のステップへ進もうとするのは、養育者のエゴ以外のなにものでもないことを理解し、「次のステップへの期待を捨て、現在のステップを養育者自身も楽しむ覚悟」が必要

## ～ 宿題 ～

### ① 動画で復習（感想文楽しみにお待ちしています）

② P23.の4ステップは、お子さんが引きこもってしまったご家庭だけの情報ではありません。ご自身のICワークや、大切な仲間との関わり方、夫婦問題等にも使える方法です。この4ステップを理解した上で「ご自身の問題に当てはめて何ができるか」検討して下さい