



## こいっくなう⑦

指しゃぶり・爪かみ

### 今回のこいっくなうは…

子どもの気になる癖に「指しゃぶり・爪かみ」があります。コロナ禍にある今、子どもが口に手を持って行く仕草は感染リスクが高まりそうで気になりますね。ぜひ参考にしてみてください。

植草学園大学 植草学園短期大学  
子育て支援・教育実践センター  
こいっくおぐ・こいっくべん

# 指しゃぶりとは？



## ① 生理的な行為

みなさんは妊婦検診のエコー画像で胎内の赤ちゃんをご覧になっていると思います。赤ちゃんが指を口に持って行く姿を見た方もいるかもしれません。これは赤ちゃんが口に入ってきた物を吸う「吸啜反射」という原始反射の一つです。赤ちゃんは胎内で4ヶ月の終わり頃から指しゃぶりを始めるようです。赤ちゃんがお乳を吸うための準備をしているのです。つまり、赤ちゃんの指しゃぶりは生きていくために必要な反応ということになります。

## ② 心理的な問題

幼児期になると、気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。これを無理にやめさせようとする、子どもに指しゃぶり以外の癖が現れたり、チックなどが現れたりすることもあります。指しゃぶりで心のバランスを取ろうとしている場合には注意が必要です。

## ③ 何気なくしてしまう癖

年齢が上がってくると、指しゃぶりをする子どもはぐっと少なくなってきます。子どもの世界が広がり、指しゃぶり以外の楽しみを見つけていくからです。しかし中には癖としての指しゃぶりが残る場合があります。

## 爪かみとは？



爪かみとは、手、もしくは足の爪をかむ癖のことで、指しゃぶりから移行して始まることもあれば、爪かみから始まることもあります。生活環境の変化や対人関係がストレスになっている場合もあります。単純に退屈しのぎやイライラ感を解消するためにやっている場合もあります。

このように爪かみは、子どもが大なり小なりのストレスを感じている時に、心を安定させるためにしている工夫と言えるでしょう。

## その癖はどんな時に出ますか？



☆当センターの利用者の皆様に、お子さんはどんな時に指しゃぶりや爪かみをしているのか聞いてみました。

- ・ 母親がきょうだいの授乳中、またはきょうだいのお世話をしている時
- ・ イライラしている時
- ・ 緊張している時
- ・ 順番待ちをしている時
- ・ テレビを見ながらボーっとしている時や食事が出来るのを待っている時



## その癖をやめさせるためには？

- ・ 口うるさく言い過ぎない⇒子どもに劣等感や罪悪感を抱かせないように温かく見守っていきましょう。
- ・ スキンシップをはかる⇒ 子どもと一緒に風呂に入る、隣で寝るなどして、子どもをゆったりとリラックスさせましょう！
- ・ たくさん褒める⇒ お母さん・お父さんの褒め言葉が一番のごほうびですよ！
- ・ 関心を他に向けさせる⇒ 子どもが癖を忘れるくらい興味を持てることを一緒に探してみましょう！
- ・ 癖を忘れる生活環境作り⇒退屈な時に癖が出ているようならば、戸外で元気よく遊べるようにしてみてください。また、家の中で子どもがゆったりと過ごせる場所がありますか？手にしていると安心出来る物がありますか？子どもが家の中でリラックス出来る環境を整えましょう。





## 当センター利用者の体験談を紹介します。

☆きょうだい児の妊娠・出産がきっかけになり指しゃぶりが始まったNちゃんのお話

Nちゃんのお母さんはきょうだいの妊娠をきっかけにNちゃんの卒乳を始めました。お母さんがNちゃんへの授乳回数を減らしていくうちに、Nちゃんの指しゃぶりがスタートしました。その時Nちゃんは生後10か月で健康面に問題はありませんでした。きょうだいの出産後には、授乳中にNちゃんがお母さんのそばに寝転んで指をしゃぶっていました。この時期から明らかにNちゃんの指しゃぶりの回数が増えていきました。

当時お母さんは職場復帰までの期間に、当センターを利用して下さっていました。センターの中でNちゃんが授乳コーナーに隠れるようにして指しゃぶりをしている姿をスタッフも見ていました。Nちゃんはまだ1歳でしたので、そっと見守っていました。

その後、お母さんは職場復帰して、子どもたちは保育園に入園しました。Nちゃんの指しゃぶりはやむことなく、とうとう吸いダコが出来てしまいました。それは、右手の親指でした。お母さんは指しゃぶり対策用の苦味のあるマニキュアをNちゃんの指に塗ってみました。安全のために剥がれやすく出来ていましたので、Nちゃんはマニキュアが剥がれた後にまた指しゃぶりを始めてしまいました。次の日にお母さんがまたマニキュアを塗ろうとする、はて？マニキュアが見当たりません。Nちゃんがどこかに隠してしまったようでした。部屋の中を探せばマニキュアは見つかるのですが、同じ事を何度も繰り返している内にお母さんのほうがマニキュアを塗ることを諦めました。

Nちゃんはお誕生日が来る度に、お母さんと「もう指しゃぶりをしない」と約束をしました。誕生日プレゼントが欲しいNちゃんは誕生日の1か月まえから指しゃぶりを我慢します。そうして誕生日が来てプレゼントをもらえると、また指しゃぶりを始めるのです。

次はクリスマスです。お母さんが「指しゃぶりをやめないとサンタさんが来ないよ」と言う、プレゼントが欲しいNちゃんはクリスマスの1か月まえから指しゃぶりを我慢します。そうしてクリスマスにサンタさんからプレゼントをもらえるとまた指しゃぶりを始めるのでした。

お母さんは、Nちゃんを5歳になるまでには指しゃぶりをやめさせたいと思いました。そこで、お母さんは「Nちゃんは5歳のお姉ちゃんになるのだから、もう指しゃぶりをやめて欲しい」と伝えて、5歳のお誕生日を「指しゃぶり卒業の日」に決めました。それから、お父さん、きょうだい、保育園の先生に協力してもらって、Nちゃんがいつどんな時に指しゃぶりをしていたのかをお母さんに伝えてもらうようにしました。すると、保育園ではお昼寝前にお友達と一緒に指しゃぶりをしていることがわかりました。また、遊んでいる時にお部屋の片隅でお友達と指しゃぶりをしていたこともありました。家では、ポーっと過ごしている時や夜寝る前に指しゃぶりをしていました。そうこうしているうちに周りの人達がNちゃんの様子を見てくれていることに気付いたのか、Nちゃんは自分から「いましゃぶってた」「今日も保育園でお友達としゃぶってた」とお母さんに伝えるようになっていきました。

それからほどなくして5歳の誕生日をむかえたNちゃんは、「わたし5歳のお姉ちゃんになるの」と言っついに指しゃぶりを卒業したのです！

今では「わたしずっと指しゃぶりをしていたのよね」と懐かしむように言うそうです！

その後のNちゃんは、指しゃぶりがぶり返すこともなく、他の癖に移行することもなく過ごしているようで安心しました。立派な吸いダコのあった右手の親指は今ではすっかりきれいになったそうです。

お母さんが無理に癖をやめさせるのではなく、周り協力しながら、最後には子ども自身に自覚させたことが大きかったのだろうと思います。

実はNちゃんのお母さんはその間にもう1人のきょうだいを出産して、今では3人のお母さんになりました。これからもセンターから、子育てのエールを送り続けたいと思います！



## 当センター長 安藤先生の Q&A コーナー



☆当センターに寄せられたご相談にセンター長の安藤先生からお答えいただきました。

Q1.子どもに癖が出ているのを見ると、やめなさいと口うるさく注意してしまいますが…?

A1.口うるさく言わないことです。(詳しくは、下の資料を見てください)

Q2.寝る前だけ指しゃぶりをしているのですが、やめさせた方がいいですか？

A2.日ごろ、活発に遊ばせて、リラックスしやすくするとなくなっていきます。

Q3.保育園時代から小学校の高学年になった今でも爪かみが長期間続いています。やめさせるために何か良い方法はあるのでしょうか？

A3.日ごろから、楽しく遊び、ゆったりと出来るようになることが大切です。また、気持ちを落ち着ける別な方法を見つけてあげることが大切です。例えば、クルミを手に持って握るなど。

Q4.親のほうの子の癖をやめさせることを諦めてしまいそうになります。このまま癖が続くと健康面での影響はあるのでしょうか？

A4.癖がひどい状態で続くと、歯の成長に影響が出ますが、大切なことは、興奮してもリラックス出来るといった活動水準の調節がうまく行くことです。活発に遊んでリラックスを深められるようにしましょう。

おわりに… 

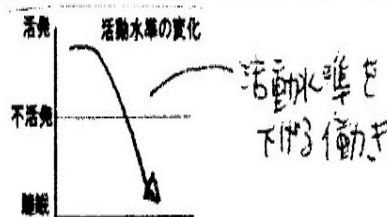
今回のこいっくなうは、子どもの気になる癖から「指しゃぶり・爪かみ」を取り上げてみましたが、いかがだったでしょうか？「無くて七癖有って四十八癖」と言う諺がありますが、大人になった私たちにも何らかの癖があります。今気になっている子どもの癖も、いつかは消えてなくなるか、親の気にならない程度の癖に落ち着いてくれると良いと思います。

次ページで安藤先生の資料をお届けします。どうぞ参考になさってください。

## 指しゃぶり・爪噛み、どう考えるか

### 1. 赤ちゃんの指しゃぶり

指しゃぶりは胎児期から見られ、赤ちゃんにとって重要な活動です。口はとても敏感な部位で、世界を感じ取り、学習する役割を持ちます。赤ちゃんは、指や他の物を口に入れて世界を学んでいきます。指しゃぶりは、心地よい刺激で気持ちを落ち着けるのに役立ちます。また口を刺激することで、口の敏感さをやわらげる働きがあり、食感による好き嫌いを緩和します。また適度に細菌などが口から入ることで免疫力を高めます。



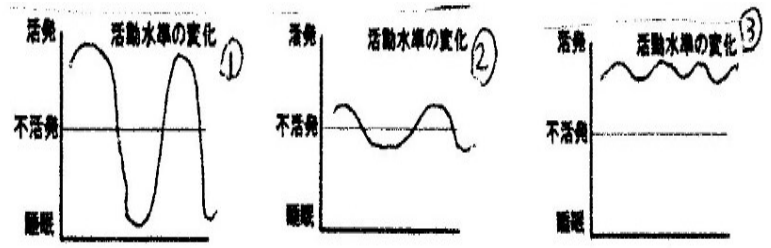
### 2. 3歳までの幼児と指しゃぶり

指しゃぶりは、気持ちを落ち着ける（活動水準を下げる）のに役立ちます。ストレスや不安が多かったり、刺激が少なすぎたりすると現れます。ストレスや不安を減らし、適度な刺激を与えて、活発な活動が出来、十分な休息・栄養が与えられれば、指しゃぶりは減っていきます。指しゃぶりを無理に止めると、それがストレスになり指しゃぶりが固定する危険性があります。

### 3. 癖としての指しゃぶり

指しゃぶりには、気持ちを落ち着けるもの、癖としてついやってしまうもの、それをしないと落ち着かないものがあります。いずれも、様々な活動に挑戦し、リラックス出来るようになれば減っていきます。3歳ぐらいに指しゃぶりが減ってくれば、それ以前に歯列不正がたとえある程度起こったとしても、幼児期後半には改善されます。





#### 4. 指しゃぶりで留意すること

指しゃぶりは、気持ちがなかなか落ち着かず、深く眠れない時に現れやすいものです。2つの要素を考える必要があります。1つは、活発に遊びかつゆったり出来るかということ<sup>①</sup>(活動水準の調整)で、これは気質的な要因です。普段からおとなしくリラックスも十分に出来ない<sup>②</sup>(活動水準の振れ幅が狭い)とか、いつも活発過ぎてなかなか落ち着けない<sup>③</sup>(活動水準が高止まり)場合に指しゃぶりが現われやすくなります。日頃から、追いかっこなどで活発に遊んでリラックス出来るようにすることが大切です。リラックスが深まりやすくなれば、指しゃぶりしなくても、スーと眠れるのです。

もう1つは、ストレスなどの環境要因です。周りの人が落ち着かないとか騒がしいとストレスや不安を感じ、なかなかリラックスが深まらないために、指しゃぶりが現われやすくなります。疲れ過ぎや空腹の時にも指しゃぶりは現れます。赤ちゃんの時には、刺激が少ないと自己刺激として指しゃぶりが現われますが、幼児期では刺激が少ないと、つまらなくて動き回るので指しゃぶりには至らないものです。もし、つまらなくてぼんやりして指しゃぶりするとしたら、活発に遊べるようにすることが大切です。指しゃぶりで満足出来なければ、爪噛みをすることがあります。

大切なことは、活発に遊べて、かつその後リラックス出来ることです。活発に遊べれば、多少ストレスを感じても、活発さによって解消できます。

◎身体を使って活発に遊んでは、リラックスできるようにしましょう。

例えば、くすぐり追いかっこで  
活発に遊び



手ブラブラ、身体揺らして  
リラックス出来るようにしよう。

