

# こねこのあのね



No. 6

Q. 1歳半過ぎから指しゃぶりが始まりました。原因があるのかと不安です。

A. 「指しゃぶり」は子どもなりの感情を立て直す方法のひとつ

## 子どもの感情の立て直し方

子どもは成長とともにストレスを感じるようになります。ストレスから生まれる感情から注意をそらすため「指しゃぶり」などをし、感情を立て直し環境に適応しようとしています。

指しゃぶりの他にも髪の毛など自分の体を触ることや特定のものを持つことも子どもなりの感情を立て直す方法です。

視線をそらす 	指をしゃぶる 
タオルや人形を持つ 	空想上の友だち 

指しゃぶりは「愛情不足」といったネガティブなイメージを持たれがちですが、**子どもの自立の一歩であり、子どもの心の支えとなります。**

3~4歳を過ぎると他の人と自分の行動を比べ考えるようになり、友だちが「指しゃぶり」をしていないことをモデルとしてやめることもあるので、無理にやめさせず気長に待ちましょう。

「指しゃぶり」などをしていたら、**わらべ歌や絵本などで一緒に遊び、気をそらしてあげる**とよいでしょう。

おすすめのわらべ歌 /

## うまは としとし



うまは としとし  
ないても つよい  
うまは つよいから  
のりてさんも つよい (ぱかっ ぱかっ)

## 遊び方

ひざにのせて上下に揺らし「ぱかっ ぱかっ」のあとにドスンと膝の間から落とします。  
大きい子は、四つん這いになった背中のにせてリズムよくお馬さん歩きをしてあげます。  
抱っこでも、おんぶでも、飛び跳ねるようにして遊んでください。



今回紹介したわらべうた「うまはとしとし」の動画をYouTubeとインスタグラムにて公開しています！  
ぜひチェックしてみてください。

◀こねこの一と保育園youtubeのQRコード

