

子育て Q&A

Q こどもが指の爪を噛んでしまう癖があるのですが、どうしたらよいか悩んでいます。時期的なもので自然になくなるものなのか、何か声かけをしてやめさせるべきなのでしょうか。

A ナイーブさを持っているお子さんではないでしょうか？爪咬みに着目するのではなく、その背景にある心理状況を振り返ってみてください。さみしさ、ストレスなどがあれば、解決させてあげてください。そうではなく、癖になっており、本人もやめたいと思っているのであれば、例えば1日1時間がまんする、まず1本の指から咬まないようにするなど、乗り越えられる目標を立てて、応援してあげてください。



(回答：是松聖悟先生 小児科医)