～たいようのこだより～

H9. 2月号

親学 ドクター・ジョージの赤ちゃん心理学 47

「夜泣き 人見知りは」

急激な発達による不安定さから

一歳半のお子さんをお持ちのお母さんからの相談です。「最近、人見知りをしたり、夜寝ていると突然泣き出したりするようになった」と、とても心配なさっています。

人間は、成人になったあとも、ほぼ一生、知的に有能な存在であり、生涯発達を続ける動物です。当然、乳児期、幼児期には目覚ましい発達があります。

身長、体重、運動機能など目に見える発達も顕著（けんちょ）ですが、心も日々成長しています。そして、この赤ちゃんの心理は、体の成長に合わせてなだらかなカーブを描いて成長するものではなく、ある日突然、急激に発達していくものなのです。

その急激な変化の前後にあっては、赤ちゃん自身も不安定な状態を示しますし、お母さんも戸惑うことが多いかもしれません。

ちょうど、七・八カ月から十八カ月ごろは、甘えと自立が綱につく、自己主張の時期に当たります。人見知りは、知らない人への恐れの感情表現です。

優しくしてくれる人ならだれでもよかった時期から、お母さんでないとダメになったということです。お母さんは、自分が最も好きな人で、他人とは違うということが理解できるようになったということです。

これまでの生活のなかで、母子の信頼関係がしっかりとできていることの表れです。状況によっては困る場合もありますが、人見知りをしてお母さんを強く求めてきたら、しっかりと抱いてあげましょう。間違っても、しかったりしないでください。成長の証（あかし）なのですから。

自分の行動や暮らしにおいて、自分が主人公になりたい、人に左右されたくないという「自立」と、人に愛情や精神的な支えを求め、人と楽しさや情報を分かち合いたいという「愛着」は、相反する要素に思えます。

しかし、「自立」は「愛着」に支えられています。「愛着」欲求が満たされないと、人間は自立どころか精神的にも健康な状態ではいられなくなるのです。

夜中に理由もなく泣かれると、お母さんも心配になるし、家族や近所にも気を使ってオロオロするばかりです。睡眠不足も手伝って心身ともに疲労困憊（こんぱい）でしょう。

しかし、赤ちゃんも怖い夢を見たり、昼間のさまざまな体験の刺激が多少ふだんより強いと、夜になって興奮がよみがえってくる場合があるのです。それが訳の分からない恐怖に襲われているかのように夜泣きとなって表れます。身体的な異常や病気の疑いがない限り、赤ちゃんが落ち着いて眠りにつくまで、しっかり抱いてあげてください。

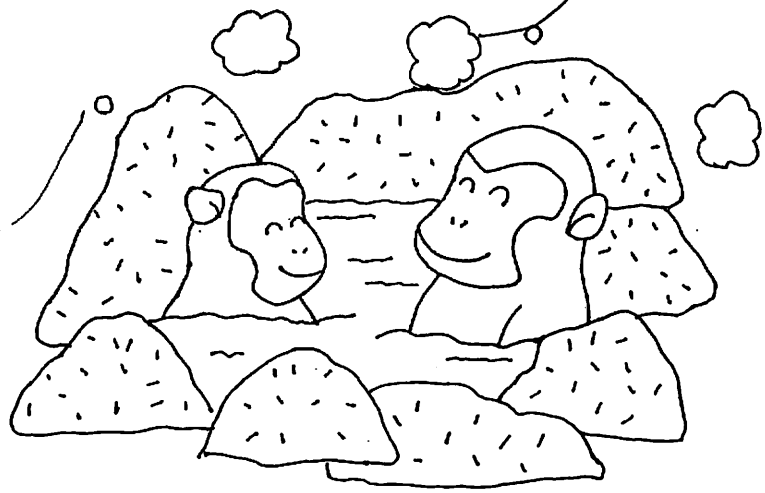
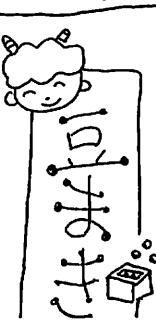
人見知りも夜泣きも、いつまでも続きません。たいてい二歳くらいまでには自然になくなるものです。

（医学・心理学博士　鈴木　丈織）

2がつ 行事よてい

節分

2月13日（木）避難訓練

19日（水）身体測定

10日（日）お弁当保育