

## 人見知り・場所見知り

### Q. 人見知り・場所見知りがひどくて困っています。

生後 6 ヶ月頃からなぜか、「人見知り」が始まりました。しばらくしたら無くなるだろうと思っていただけひどくなるばかり。ママパパ以外の人は激しく泣いたり、時には 30 分以上激しく泣き続けたりします。仕方ないとわかっているけど、身内や友人の集まり、外出も辛くなってしまいます。どうしたらいいのでしょうか。



### A. 人見知り・場所見知りのわけは？

ママパパの辛さはよくわかります。人目も気になるし、いたたまれない気持ちになると思います。同じようなご相談は少なくありません。本人が一番どうしたらいいか困っている状況でもありません。

#### ●人見知りは、ママパパの子育てのせいではありません

人見知りや場所見知りは緊張や不安という気持ちが関連しています。加えて、人見知りする子は、「目」のあたりを長く見ている、しかも、その人が目を逸らしている時に、じっくり観察し目があうと、急に見てなかったフリしたりします。もともと生物学的に「目と目が合う」ことは、食うか食われるかの関係で威嚇したりするとき「目が合う」のだそうです。人と人のコミュニケーションに活用しているのは、人間だけで、高度な技だと言われています。

#### ●「間違え警報」

人間は不安を抱くと、本能的には「逃げる・回避する」ように動機づけられます。

本当に危険であればその本能に従って逃げるのが重要ですが、それほど危険ではないのに不安を引き起こしてしまう「間違え警報」が日々の生活の中ではよく起きます。大人は現実的な予測をして「落ち着いて考えれば・・・」「現実には起きるはずがない」などと言いつつ対処することができますが、子どもは先を見通す力・予測する力が発達途上なので、不安がそのまま永遠に続くのではないかと思ってしまう、不安をうまくコントロールすることができません。また、不安な気持ちが大きく高まると、爆発して怒りに変わることもあります。



## センターではこんなアドバイスしています

人見知りかひどかった子どもも、2、3 歳ころになるとおさまることが多いですが、人それぞれのタイミングがあるようです。

人間は不安を抱くと、不安になる状況を避けようとしします。しかし、それでは自分の生活や可能性を狭めてしまいます。不安に対処できるように生活の中で大人が手伝うことが必要です。

### 【基本スタンス】

- 1、 不安の気持ちを強めるようなことをしなければ次第に弱まっていきます。  
(不安は必ず小さくなっていきます)
- 2、 不安は悪いことではないので、不安になってもいいと伝えましょう。
- 3、 リラックスすることで、不安定な気持ちを安定した気持ちに導くことができます。

### 【例えばこんなこと】

- ① 覗き込むなど、無理に顔を合わせない。
- ② 注目しすぎず、知らないそぶりをしながら慣れるのを待つ
- ③ 「不安だよね」と、その気持ちに名前があることを伝えながら気持ちに寄り添う
- ④ あらかじめ、優しい口調で声をかける
- ⑤ 安心した人のそばで、安心した人を通して少しずつ広がるよう
- ⑥ 慣れた場所から広がる⇒おうちに、ママの友達が遊びにくる。きょうだい児の友達が遊びにくる、など。安心した人と、近くの公園や遊びの場に短時間でもいいので行き慣れて、慣れた場所で人に関わっていく。
- ⑦ 人の顔などを写真や動画で見て楽しむ、から直接会って過ごしてみる。  
などなど。その子に合った方法を試してみてください。

不安は人が生きていくために重要な感情です。不安があることで危険な状況を回避し、同じ失敗をしないように準備をすることができます。よって、必ずしも「不安になることは悪いことではない」ことを知って関わりましょう。また、親が安定した気持ちで関われば、子ども不安定な気持ちから徐々に切り替えできるようになります。子は親の反応や様子をよく見ていることも知りましょう。

### ◆人見知りか激しく大変なときは

子どもによって差があります。「誰でもあるよ」と言われても、その強さや激しさはそれぞれ違うものです。大変だな、きついな、と思ったら抱え込まずご相談ください。

お子さんに合ったアドバイスを受けたいときには  
新宮町子ども発達支援センターにお気軽にご相談ください。

相談先 〒811-0124

福岡県糟屋郡新宮町新宮東 2 丁目 5 番 1 号

新宮町こども発達支援センター（シーオーレ新宮内）

TEL(092-963-2995) 月～金 8:30-17:00