

『爪噛み編』

爪噛みについて理解しよう

爪を噛む行為は「爪噛み症」「咬爪症状」とも呼ばれるが、癖のようなもので、病的なものは少ない。5歳で4%程度、10～12歳で40%、成人で10%程度の人が爪を噛む癖を持っており、最もおこりやすい年齢は6～12歳、男児よりも女児にやや多いと言われている。一過性のものであることが多く、重症化・遷延化（長引くこと）することは少ない。

？ 爪噛みの原因は？

原因について確定した見解はなく、様々な要因が影響していると考えられている。原因は以下のようなものが考えられるが、爪噛みをする全ての人に当てはまるものではなく、全く原因がないのに爪噛みをする人もいる。

- ◇ストレスや緊張・不安時の対処行動
- ◇本人の過敏・神経質・デリケートな性格
- ◇養育者の几帳面さ・過干渉・潔癖性
- ◇手持ち無沙汰な時に刺激を得るための行為

？ 爪噛みの問題は？

出血や感染がなければ特に治療の必要はないとされている。しかし、爪を噛み続けることで皮膚にダメージが集積し、傷ができると、口の中のばい菌が爪から繁殖し、ひどくなると細菌感染症を引き起こす場合などがある。また、爪が変形したり噛んだ爪を食べたりする場合、叱責や周囲からの拒否を受けやすく、それによる心理的な影響が出てくる可能性がある。

『爪噛み編』

① その行動が生じている理由や背景は？

- ・ ストレスや緊張、不安時の対処行動
- ・ 過敏、神経質、デリケートな性格
- ・ 養育者の几帳面さ、過干渉、潔癖性
- ・ 手持ち無沙汰な時に刺激を得るための行為

② その行動が起きることを未然に防ぐために周りができる対応は？

(または問題を小さくおさえるために必要な対応は？)

- ・ 手持ち無沙汰にして爪噛みしそうなタイミングがわかる時には、他の活動やお手伝いなど、別の行動を促す。
- ・ 別の刺激を提供する。
- ・ 爪噛み防止のマニキュアを塗る。

- ・ 無理にやめさせる必要はないため、基本的には静観する。
- ・ 程度や頻度が激しい、出血などを伴う、周囲からの悪影響などにより、止める必要がある場合には、アイコンタクトや手をトントンするなど、さりげなくサインを送り、やめられるようにする。
- ・ 一緒に遊ぶ、おしゃべりする、など、他のことに意識を向けさせるようにする。
- ・ 「やめなさい」と注意したり、「なんで噛むの？」と追及したりすることはNG。

(またはやってはいけないNG対応は？)

③ その行動が起きたあとにとるべき対応は？

- ・ 日頃からコミュニケーションを積極的にとり、何がストレスや不安になっているかを聞き取る。ストレスや不安の原因が明確で対処可能なものには、すぐに対処する。
- ・ 養育者側の対応を見直す。
- ・ 過敏でデリケートな性格に対して、日頃から「大丈夫だよ」など安心感を与える声かけを意識する。
- ・ リラックスできる環境を作る。

④ その行動を悪化させないために普段から意識すべきことは？



とりせつ



この資料は、子どもによく見られる行動や心身の反応についての一般的な知識と対応方法を整理したものです。信頼性
ある文献・資料を基に作成していますが、一部はインターネットからの情報に基づいていることもありますので、その点
ご了承ください。

この資料の目的は、子どもの行動や心身の反応に関する一般論や現在の定説を大まかに理解することです。それぞれの
家庭や支援の現場では、具体的な状況やケースに合った個別の対応が求められますが、一般論や定説の理解がなければ、
適切な対応を考えることは困難です。心理や福祉の現場では、こういった基礎的な知識を学ぶ機会が意外と少ないため、
本資料が参考になれば幸いです。

