

2018年 12月 子育てワンポイント

## テーマ「人見知りについて」

生後6ヶ月前後の赤ちゃんは、いつも一緒にいる母親や父親以外の人に顔を覗き込まれると、怖がって泣きます。これを「人見知り」といいます。

生まれたばかりの赤ちゃんは、まだ母親や父親を個別に認識することができません。生後2ヶ月に入る頃から、最も一緒にいる母親を記憶できるようになります。お腹が満たされている時や腕の中に包まれて安心する時、いつもあるのが母親の顔です。この体験の繰り返しを通して、心地よい状態と母親の顔が赤ちゃんの中で結びつきます。

つまり、赤ちゃんにとって母親の顔は、「心地よい状態や安心感」をもたらす象徴となります。このようにして赤ちゃんは母親に対して、愛着関係を築きます。母親への愛着関係を基本として、父親や祖父母、保育園の先生など、普段よく接する人にも徐々に愛着関係を広げることとなります。

この時期赤ちゃんは、自分の手や足の一部を認識し自由に動かせる感覚を得て、自分と他人との境界線が生まれます。赤ちゃんは母親が自分を抱っこしてくれていることがわかり、世の中を認知する力が急速に発達します。

このように母親を認識できるようになったからこそ、母親ではない人も認識できるようになります。知らない顔は、安心できる感覚とは結びついていないので、赤ちゃんは不安になります。だから母親のそばで安心した気持ちでいたいのでしょう。

人見知りは赤ちゃんが精神的に成長してきている証拠です。赤ちゃんが泣いてしまったら「知らない人だからびっくりしたのね。でも大丈夫だよ。ママがそばにいるよ。」と声かけしながら、安心させてあげましょう。この繰り返しの中で、赤ちゃんは少しずつ世界を広げていくことができますよ。



人見知りをしながら、少しずつ人との接し方を覚えていきます。無理に色々な人に慣れさせるのではなく、その子のペースを大事にしましょう。また、心配な時には一人で抱え込まずに周囲に相談しながら温かく見守ってあげましょう。

