

Question:

一年前から息子（6歳）の爪噛みが治りません。原因は何かしら不安やストレスからの行動なのかと思いますが、タッチで改善を期待出来ますでしょうか？

Answer:

爪噛みは子どもによく見られる症状で、ストレスや不安など、さまざまな要因が原因となって引き起こされることがあります。子どものストレスの原因を理解し、その原因に変化を与えることができれば、長期的にはそれが最善の策となるでしょう。しかし、タッチセラピーは、リラクゼーション効果のあるホルモンの分泌を促すことで、子どものストレスや不安を軽減するのに有効な方法です。またタッチを通して子どもに触覚的な刺激を与えることにもなるので、触覚的なアプローチを（無意識のうちに）必要として、爪を噛んでしまう子どものニーズにも応えることができます。

また、手や指のマッサージで局所的な刺激を与えることもできます。例えば、人差し指と親指の間の柔らかい部分を優しく押しみましょう。この部分には、セロトニンというホルモンの分泌を促進する効果があります。セロトニンは、気分や幸福感を安定させる重要なホルモンとして知られています。このホルモンは、体全体に影響を与えます。脳細胞やその他の神経系の細胞がお互いにコミュニケーションをとることを可能にします。また同時に、セロトニンは、睡眠、食事、消化をも促します。

タッチセラピーを体の他の部分に使用すると、リラクゼーション効果が高まり、ストレス軽減に直接貢献することもあります。