

## 自慰行為ってなに？

- 大事なところを触ってモジモジ
- 大事なところをどこかにこすりつける
- うつ伏せになって腰を動かす（顔を真っ赤にして、大汗をかくことも）
- 足を交差させて、太ももに力をいれる
- クッションやぬいぐるみを股に挟み、力をいれる。



など



思春期以降の自慰行為とは違い、子どもの自慰行為は、ただ単に触ると気持ちいいレベルで、性的な意味や妄想もなく、指しゃぶりや爪かみなどのついついやってしまう癖のようなものです。

## 原因はあるの？

- たまたま触ってみたら気持ち良かった
- 外陰部のかゆみや炎症

など

偶発的に発見するケース

### ○大きなストレス

- ・生活や遊びのなかで関わる大人や友達に、感情的に怒られたり、嫌な事をされたり、何らかのショックを受けた。
- ・甘えたい気持ちが上手く伝わらず（満たされず）、寂しさやイライラを感じた。

### ○極度の緊張

など

心に変化が起きた時に、自慰行為をして、気持ちの安定を求める。



ご注意ください

お子さんの自慰行為を初めて目にした時は、驚きやショックを受けるかもしれませんが、無理に叱ってやめさせようとする、余計に悪化したり、叱られた恐怖心がトラウマになってしまったりする可能性があります。

## ワンポイントアドバイス

自慰行為を見つけた時は、手を使わないと遊べないお絵描きや粘土、手遊び、また、外に出ておもいっきり遊ぶのも効果的です。就寝時に見られる時は、寝かせる姿勢や向きを変えてあげるといいかもしれません。他のことに気を向かわせることで、自慰行為をするタイミングを減らしていきましょう。

