

幸せホルモン オキシトシン

スキンシップをすると、脳の中にオキシトシンというホルモンがたくさん出ます。

オキシトシンの効果

- 不安が減り、心が安定する
- 好奇心が育つ
- 学ぶ力が育つ
- ストレスに強くなる
- 痛みがやわらぐ

ふれられる人だけでなく、
ふれる人の心とからだも癒します。

おじいちゃんやおばあちゃん、 地域の人にも協力してもらって 楽しく子育てスキンシップ

- 絵本の読み聞かせ
- 昔からの遊びを手とり足とり教え
(凧揚げ、コマ回し、竹馬、ヨーヨー)
(あやとり、お手玉、じゃんけん、おりがみ)
- テレビもひざの上にごっこして
- 久しぶりに会ったら握手
- 手をつないでお散歩

※お母さん、
お父さん、
疲れているとき、
困ったときは
SOSを発信して
助けて
もらいましょう。

スキンシップのすゝめ研究

掛川市のこども園でスキンシップの研究を行いました。3ヶ月間、園と家庭でスキンシップを増やす園と、通常の活動だけをしてもらう園とで、オキシトシンの量や子どもの行動などを比べてみました。その結果、変化がみられたのは次の3点です。

①オキシトシンの上昇

スキンシップを増やした園児は、オキシトシンの量が2.9から5.9に上昇していましたが、通常の活動だけをした園児は、2.8から3.5の上昇にとどまりました。

②多動や不注意の減少

スキンシップを増やした園児は、多動や不注意の傾向が、4.1から3.8に減少したのに対して、通常の活動だけをした園児は、3.5から3.7に変化しました。

③向社会性の上昇

向社会性とは、「他の人の感情に配慮できる」「他の子どもと物を分け合える」といった、他者と共感したり他者のためになる行動を指します。研究の結果、スキンシップを増やした園児は、向社会性が、6.2から6.5に上昇したのに対して、通常の活動だけをした園児は、6.3から6.4と、あまり変化はみられませんでした。

以上のようにスキンシップを増やした結果、園児にオキシトシンが分泌され、良い効果が出るようになりました。

協力：桜美林大学 山口創 教授

発行：掛川市
〒436-8650 掛川市長谷一丁目1-1
電話：(0537)21-1205 (こども希望課)

掛川流

スキンシップ のすゝめ

はだのふれあいから生まれる

温もりあふれる愛情
信頼感 自己肯定感※ 幸福感

※自己肯定感：自分は大切な存在だと思ふ心の状態



©1.Chikako

掛川市

親子のスキンシップ遊び

0歳児



くすぐりっこ



ひこうきぶ〜ん

1歳児〜2歳児



おうまさんごっこ



ぐるりんこ

幼児



おさるさんの親子



背中に絵を描いて
な〜んだ

子どもと一緒に、あなたのお宅のオリジナル遊びをつくりましょう

あたまでなく ハイタッチ、 時にはぎゅっと

乳幼児期からの愛着形成はとても大切です。
ずっと先、大人になってからも、
計り知れないほど大きな効果があります。

生まれる前

おなかの赤ちゃんにやさしく話しかけましょう。

乳幼児

- ・0歳児はできるだけたくさん抱っこをしましょう。
- ・1歳になったら、子どもが求めるときに抱っこをしましょう。
- ・目を見て、おだやかに話しかけましょう。
- ・子どもの声やことばにやさしく応えましょう。
- ・スキンシップ遊びをしましょう。

かけがわ お茶の間宣言

子育て・人づくりはお茶の間から

「お茶の間」は、家族が集い、語り、学び、伝え、
そして育てる場所。

「お茶の間」でも、家族みんなで心やからだのスキンシップ。

三つ子の魂 百まで

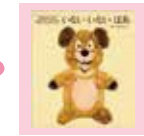
絵本の読み聞かせ



質の良い絵本は、「心」と「ことば」を育てます。
子どもと一緒に、たくさん絵本を読みましょう。
大好きな人に読んでもらった記憶は、
子どもたちの大切な宝物になるでしょう。

掛川市立図書館 おすすめの本の紹介

赤ちゃん
のとき



いらないいないばあ

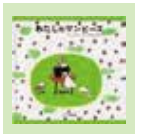


こころこころ

幼児
のとき



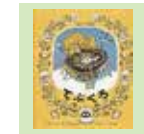
ぐりとぐら



わたしのワンピース



おおきなかぶ



てぶくろ



はじめてのおつかい

赤ちゃんは抱っこ



幼児は手をつないで



手をはなしても目をかけて



大きくなっても心をつないで