

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なっこして
- 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。

掛川流

スキンシップのすゝめ

スキンシップで ニコロにやさしくタッチ
あったか〜い きもちで
ぽっかぽか



ちいさなときから やさしくタッチ

スキンシップ遊び
48選
しあわせホルモン
オキシトシンがいっぱい

親子で
いっしょに
やってみよう!!

協力:桜美林大学 山口 創 教授
イラスト:岩尾千佳子
発行:掛川市
☎436-8650 掛川市長谷一丁目1-1
☎(0537)21-1205 こども希望課

掛川市

©I.Chikako

はだとはだを ふれあわせ
ぬくもり いっぱい!

親子のスキンシップ遊び

おおきくなっても ニころにひびく
愛情いっぱい しあわせいっぱい

48選



いっぽんばし



おうまさんトントントン



いっぴきちゅう



なかよしおしゃべり



いっしょにみよう

おこのみ食堂



おとうさんはごはん
にぎりずし



えびとたまごのおすしだよ



だんごだんごだんご



むぎゅうむぎゅう



ペンギんさん



なべなべそこぬけ〜



なかよしせなか



いただきま〜す



やけたらうらがえし



さんまのひらき



ぼーるをぼ〜ん



わとび



すとっぷぼーず



こううんき



大きな橋



サボテンくん



世界一周



おさるのりょこう



そーっとそーっと
ゆっくりね

えれべーたー



さがりま〜す



どっちにはいつているかな〜?



おいもさんころころおいかけっこ



おうまさんにじゃんぷ



どこにおちるかな〜



しゅっぱつしんこう!

おすすめ
びっくりハウス!



こあらのおやこ



おうまさんパカパカ



おうちにはいる



とじまりがっちゃん



かぜがふいてきた



あめがふってきた



かみなりだー



かみなりがおっこちた