

オキシトシンの効果

ストレスに
強くなります

愛着が形成され
自立に
つながります

好奇心が
育ちます

ふれる人の
心もいよして
くれます

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。

学ぶ力が
育ちます

心が安定し
穏やかにな
ります

痛みが
和らぎます

不安が
減ります

子どもとのスキンシップに保護者と一緒に 積極的に取り組んできた園の感想

<子どもたちの感想>

♡ぎゅっとされて嬉しいよ、
元気になってがんばろ
うってきもちになるよ!

<保護者の姿から>

♡家庭でもスキンシップが
増え、子どもに対して優しくなれました。
♡仕事においても、寛容な気持ちでいられるよ
うになりました。

<園の先生たちの感想>

♡職員の子どもに接する姿がより穏やかになり、
相手を受け入れようとする姿が増えました。
♡ぎゅっとした時の子どもの笑顔が嬉しくて、自
分も優しい気持ち
になれます。
♡子ども一人一人の
気付きが増えました。
♡子どもたちが良く
笑い、良く喜ぶよ
うになったと感じます。

家族でスキンシップを楽しみましょう

スキンシップは、様々な年齢の方にとっても良い効
果をもたらします。スキンシップをすると脳の中で
オキシトシンが分泌され、次のような効果をもたら
します。

- ♡妊婦さんがお腹をさすると、産まれてくる子ども
との愛着が深まります。
 - ♡子どもへのスキンシップは、親子の愛着を深め
て、子どもの社会性を育みます。
 - ♡夫婦のスキンシップは、夫婦の絆を深め、免疫
力を高めるなど健康を増進します。
 - ♡高齢者との触れ合いは、孤独
感を減らして抑うつになるのを
防ぎ、体の痛みを軽減します。
- 毎日の生活の中で、家族でス
キンシップを積極的に楽しみま
しょう。



桜美林大学教授 山口 創

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 (令和2年3月)
☎436-8650 掛川市長谷一丁目1-1
☎(0537)21-1205 こども希望課

掛川流

スキンシップのすゝめ

家族みんなでスキンシップ

～さらに家族の愛情が深まるスキンシップを続けよう～

Part II



ちいさい頃からの
スキンシップは
子どもの心を
豊かに育てます

あかちゃんから
大人まで
スキンシップは
みんなの心を
いやします

てをつなごう

おなかにいるときから
スキンシップをはじめましょう!



おなかをなでなで

スキンシップは
ちいさい頃からが
より効果的!

だっこでとんとん



いちり にり さんり



みんなだいすき



たかいたかい

おんぶ

かたぐるま



だっこして...

おっこちやう

— 掛川市 —

家族みんなで スキンシップ遊び

だれとでも どこでも



おはようたち



おやすみぎゅ



みんなでこし



「ひーたんこ ひーたんこ」(てあわせ)
「ぼっぺ」「おでこ」「あしのうら」
「つぎはどこにしようか?」



ほっぺ



おでこ



あしのうら



ぶーらん
ぶーらん



おおきくぶーらん



すーばーまん



どこに

さかさまロボット



ておしずむ



バスタオルはんぞう



おせおせよいしよ



おきき



もみもみ



ひらいてびよん



とじてびよん



きったんばつこん



ひこすき
じょうきゆうへん



とんとん



パラレス
おっぴょん

ゆうえんちであそぼう



ちやりん
おかねを
いれて



みぎにみだりに
ゆれて~



がたがた
がたがた



はいおしまい
もういっかい
おかねいれる?

おしえて わらべうた



せっせっせつーのよいよいよい
おちやらかおちやらか



にらめっこしましょ
あつぷつぷー



すいすいすつこぼし
ごまみずすい

ホットケーキつくろう!



たまごをわって



こせぎこいれて



よーくまぜて



ふらいばんでじっくりやくよ



ぼんつとひっくりかえして



だいせいこうー



バターとはちみつめって



ホットケーキのできあがり!