



## ◆ 何より大切なこと ◆

子どもにとって「知的な脳」以上に、もっと重要な脳があります。それは「感じる脳」です。

「感じる脳」とは、生まれたその時から毎日ずっと、まわりのことを感じ取っている脳のことで、乳幼児の時に最も発達します。赤ちゃんは何にもわからないと思われがちですが、とんでもない！知識としてではなく感覚で、世界を知ろうとしているのです。たとえば、世界は自分にとって「優しいか、怖いか」「心地よいか、不快か」「受け入れられているか、受け入れられていないか」、そして「愛されているか、愛されていないか」までも、全身で受け止め、しっかり感じ取っています。

この脳の働きが子どもの奥深くに刻まれ、社会観や人間観の土台となって人格形成に大きく関与します。そして、この「感じる脳」の成長を促すのが“スキンシップ”です。

### 乳幼児期に、何より大切なのはスキンシップ

健康で幸せに生きるよう、子どもの脳自体を変えてくれるのです

## ◆ 親も子ども 幸せに生きる ◆

別名「愛情ホルモン」とも呼ばれるオキシトシン。心地よいスキンシップをすると脳内でオキシトシンが作られ、そしてスキンシップするほうにも、されるほうにも増えるのです。オキシトシンは心が安らぎ、幸福感や愛情を強め、絆を深めます。副作用のない精神安定剤のようなものです。

スキンシップの効果は絶大です。スキンシップで子どもが安定すると親もホッとしますし、お互いの愛情がちゃんと伝わって関係が良くなり、子育ての苦勞が減り、楽しさが増えていきます。

### オキシトシンの効果

- 親子の愛着関係を深める
- ストレスに強くなる
- 免疫力が高まる
- 幸せホルモン セロトニンを活性化（セロトニンは心と体の両方を安定させる）
- 記憶力が良くなり、学習効果が高まる
- 体の成長を促す

### オキシトシンを増やす方法

- スキンシップをする・される
- 人に親切にする
- 優しい言葉をかける
- 温かいものを飲む・食べる
- 体を温める
- 感情を発散させる
- 楽しい集まりに参加する





## ◆ 「抱き癖がつくから」って、本当?! ◆

「抱っこが癖になると子どもが親離れできなくなり、自立が遅れる。」「抱き癖がつくとよくない。」  
 …本当でしょうか？ 結論からいうと、「抱き癖」は誤った考えです。（悪い癖などでなく、必要な経験）  
 それよりはるかに、小さい頃に抱かれ足りなかったことで起こる将来的な心の問題のほうが、ずっと深刻  
 です。どうぞ、安心してお子さんをいっぱい抱っこしてください。心が満たされ絆が深まり、子どもの自  
 立を後押しします。親子のスキンシップは、子どもが依存的になることも防いでくれます。



## ◆ 子育て上手じゃなくて、いいんです ◆

～正しい育児法より、温かいスキンシップが子どもを育てる♪～



子育て中は、時間がいくらあっても足りませんね。「ちょっとまって」「あとでね」そう言いながら家  
 事をこなし、お風呂に入れてご飯を食べさせて、あっという間に時間が過ぎて、もう寝る時間…。

それでも毎日、意識的にお子さんの目を見つめて声を掛け、優しく触れ合いましょ。 「かわいいね」  
 「元気がいいね」「目がきれいだね」「おいしいね」「おはよう」「おやすみ」、なんでもいいのです。  
 今日のお子さんは、どんな表情をあなたに見せるでしょう。

あなたの心に湧いた感覚は、良いでも悪いでもなく、ただあじわってくださいね。

その1分後から、あなたとお子さんの脳にはオキシトシンが増加し、約1時間持続します。



## 親子で、どんなスキンシップが心地よいですか？



もし、「人と肌が触れること」「人と距離感が近い」などを不快に感じる方は、あなた自身が育ったとき  
 に抱っこやスキンシップをあまり経験してこなかったのかも知れません。お子さんの頭や背中をポンポン  
 とタッチする、膝に乗せてテレビを見る、手を繋いで歩く、一緒にお風呂に入る、ちょっとくすぐる、なん  
 んでも良いです。気楽にお子さんと触れ合いましょ。目を見てニコッと微笑むだけでも大丈夫。お子さ  
 んにも、あなたにもオキシトシンが増えて、優しい気持ち、安心感や幸せ感が増えていきますから。



## ◆ おわりに ◆



本来スキンシップは、子育て中なら十分過ぎるほど日々繰り返しているものですが、近年状況は変わって  
 います。何気なくつけるテレビや動画。子どもに渡せば黙るスマホやタブレット。機能的なベビーベッ  
 ド、バンボスタイルの椅子、バウンサー、自転車や自動車やベビーカーでの移動 etc. ひとつ、また一つ、  
 いつの間にか、親子の温かいスキンシップが削られていきます。

スキンシップが不足すると「肌で感じる」感覚の手応えを失って、親は子どものことがよく分からなくな  
 ってしまいます。それから、オキシトシンが減少して愛しさが深まらず、疲労感や苦痛をより多く感じる  
 ため、結果的に子育ては、ますます難しくなってしまうのです。子どもが幼いうちにオキシトシンの影響  
 をたくさん受けるとセロトニンが出やすい脳となり、その効果が一生続きます。年末年始は、ゆっくりと  
 親子で触れ合う時間をお楽しみください。大人も日頃のストレスや過去まで、癒されていきます。

今年もありがとうございました。みなさま、どうぞ良いお年をお迎えくださいませ。

