

☆ 親子のスキンシップで「愛情ホルモン」を引き出そう！！ ☆

I. スキンシップが愛情ホルモンを引き出す

スキンシップは子どものストレスを軽減して情緒を安定させ、精神的な自立をうながす成長の土台となります。スキンシップにより「幸せホルモン」といわれているオキシトシンを分泌されやすい脳にしておく、大人になっても他者への信頼や安心感が続き、周囲の人と温かい人間関係を築くことができるといわれています。さらに、記憶力がよくなり、学習効果が高まり、ストレスにも強くなることがわかっています。

※オキシトシンは、脳から分泌されるホルモンの一種です。

II. 『皮膚』への刺激で脳に好影響を与える

桜美林大学の身体心理学者 山口創教授によれば、子どものころに十分なスキンシップをとっておくとオキシトシンが分泌されやすい効果は一生続くそうです。皮膚は「第二の脳」ともいわれており温かく優しい刺激が皮膚から脳にダイレクトに届くことは、心身の発達に良い影響を与えてくれるのです。

♪子どもと効果的に「スキンシップ」をする方法をご紹介します

① 子どもが求めてきたら拒まない

親子のスキンシップが多いほど、子どもは家庭を「安全基地」のように感じるすることができます。スキンシップを拒まれると子どもは不安を感じてしまうので、拒まず受け入れてあげます。

② 手をつなぐ

手は癒しの源です。「手当て」という言葉は、昔の人が病気やケガの患部に手を当てて治していたことに由来するともいわれています。手をつないで歩く、あるいは握手でも、手のぬくもりは人を安心させます。

③ 頭をなでる

「よかったね」「よくがんばったね」などと言葉をかけるときに頭をなでると、子どもは愛情を感じて、喜びます。思春期に近づくにつれ、親子のスキンシップは減っていきませんが、そんな時期でも頭をなでることは触れ合いのよい機会になります。

④ 肩や背中をトントンする

赤ちゃんは、優しく背中に手を当ててトントンとしてあげると、母親の胎内にいたときの心音を思い出し落ち着くのだそうです。子どもが寝る際には、トントンと背中に手を当ててあげたり「いってらっしゃい」「おかえり」といった挨拶のついでに、肩や背中をポンとやさしく触れてあげたりするだけでも、安心した気持ちになれるようです。

山口教授は、「このワンポイント型のスキンシップで、言葉で伝えるメッセージの何倍もの感情が伝わる」といっています。

⑤ ハイタッチをする

ハイタッチは、「イエーイ」「やったね」と言いながらお互いが向きあって目を合わせ、言葉以上に喜びや感動を共有できます。

⑥ 「こちょこちょ」で笑って脳を育てる

無理強い禁物ですが、子どもが喜び、楽しめるようなら、こちょこちょとくすぐり合う遊びにもスキンシップによるリラックス効果があります。また、笑うことで情報を伝達する神経回路「シナプス」を増やし、脳の働きをよくします。

⑦ ハグする

武蔵野学院大学の認知神経学者 澤口俊之教授によると、よくハグをする親子はお互いの関係性が高く、親子とも眠れるなど、心身ともに健やかになるそうです。

また、親からハグをされてきた親の93.7%が自分の子どもへもハグしており、育児スタイルは親から子へと受け継がれているようだと話されています。

⑧ 効果が高いのは夕方以降

副交感神経は「休息の神経」ともいわれ、体をリラックスさせる働きをもつ神経です。桜美林大学の山口教授は、スキンシップを副交感神経が優位になる夕方以降に行うと、さらに効果が高まるといいます。

また、秒速5センチメートル程度の速さでなでて触れると、副交感神経が最も優位になるそうです。私たちが大切な人やペットなどをなでるとき、無意識のうちにこの速さで手を動かしていることが多いようです。手のひら全体を使ってしっかりと触れると効果的だと山口教授は勧めています。

(本文章は、『子育てベスト100ー「最先端の新常識×子どもに一番大事なこと」が1冊で全部丸わかり』からの抜粋です。)

♪ふれあいあそび歌 おすすめの2曲♪

♪パンやさんにお買い物♪

パンパンパンやさんに おかいもの
サンドイッチに メロンパン
ねじりドーナツ パンのみみ
チョコパンひとつ はいどうぞ

※サンドイッチ・・・頬にタッチする
メロンパン・・・目の横にタッチする
ねじりドーナツ・・・鼻にタッチする
パンのみみ・・・耳にタッチする
チョコパン・・・お腹や首元を優しく
こちょこちょする

♪一本橋こちょこちょ

いっぽんばし こーちょこちょ
たたいて つーねって
かいだんのぼって
こちょこちょこちょこちょ～

親子ふれあいあそび歌は、YouTube等で検索すると、色んなあそび歌が出てきます。動画をみながらすぐに活用できるので、是非、一緒に触れあって遊んで見てくださいね♪

今しかない子どもの時期、子育ての時期にスキンシップで子ども大人も愛情ホルモンをアップさせていきましょう！！