

ココカラを見つける ココカラはじまる

リータンのニュースレター



今月号の内容：

人と人が直接的に接触する「タッチ」が、人の心や体の成長にどのような影響を与える？

ベビー&キッズサロン
リータナ / よねだまさみの
ココロとカラダを育てる講座は
こちら！



教室や講座の様子はインスタグラムで公開中！



人間が生まれて初めて触れ合うのは両親、特に母親であることから、親子関係に注目した研究がたくさんなされています。

例えば、幼児期に添い寝などを通じて肌にたくさん触れられて育った子どもは、成長してからも情緒が安定しており、社交性が高く、他人を攻撃する傾向も低い。反対にスキンシップが少なかった子どもは、人間不信や自閉の傾向が高く、自尊心も低いことなどが分かりました。

それには、肌に触れた際に脳内に分泌される「オキシトシン」というホルモンが大きく関わっています。触れ合いによって分泌された『オキシトシン』は別名「愛情ホルモン」「安心ホルモン」とも言われ、オキシトシンにはストレスへの反応を和らげたり、他人への信頼感を高めるといった様々な作用があります。特に子育てにおいて重要なのは、親子の間に深い愛情の絆が生まれる「愛着の形成（アタッチメント）」です。子どもがストレスや不安を感じた時に、親に抱きしめてもらうことで安心する、泣き止むということがよくあるかと思えます。こうした肌の触れ合いによって、日頃からオキシトシンがたくさん分泌されている子どもは、次第に親のことを自分を絶対に守ってくれる安全基地として認識するようになり、親との安定した愛着関係を築いていくのです。

日常的な触れ合いのコミュニケーションで、子どもの心と体をより健やかに育てたいですね。親子の触れ合いを土台にしながら、保育者など色々な大人と、そして仲間とたくさん関わって欲しいものです。

山口創「スキンシップ」が子どもの脳と心を育てる
2019年インタビュー記事より一部引用