

# おっぱい通信 2024.3発行 No.3

新型コロナの流行以降、感染対策で人と距離を置くことに気をつけてきましたが、もう一度、親子のスキンシップについて考えてみませんか？



## ◇「スキンシップ」の効果

スキンシップは、“心のきずな”である「愛着関係」を深めてくれます。出産後、早くから子どもに触れることで「オキシトシン」が分泌され、ママパパは子どもに対する愛情が自然に高まります。



子どもにとっては心を安定させたり、脳の発達を促したりすることにつながり、ストレス耐性を強めたり、記憶力がよくなり学習効果を高めたりする効果がみられます。生後早い時期からスキンシップをたくさんすると、子どもはオキシトシンを作りやすい脳になり、オキシトシンによるいろいろな効果が生涯続くこととなります。十分な触れ合いがあった子どものほうが自立的に育つこともわかってきています。「抱きグセがつく」と心配されるママもいますが、子どもが抱っこを求めるのは自然な欲求、健全に育っている証拠です。2~3才頃は自我が芽生えてくるため、子どもの求めに応じて、手や背中への軽いタッチや膝に乗せるくらいでもよいでしょう。オキシトシンはママパパの側にも安らぎやストレス解消といった恩恵を与えてくれます。

ママにおすすめなのは、子どもをぎゅっと抱きしめたり、寝る前になでたりなど安らぎのスキンシップが効果的です。パパにおすすめなのは体遊びを兼ねたスキンシップです。ママのスキンシップは子どもの情緒を安定させ、パパのスキンシップは社会性を育てることにつながります。

☆大切なのはお互いリラックスした状態で相手を想いながらおこなうことです。嫌々だったり、一方的だったりするとオキシトシンは出ませんから注意してくださいね！

## Q. スキンシップが苦手な子には？

A. ぎゅっとする抱っこや全体的に触れ合うようなスキンシップを嫌がるお子さんの場合、感覚に対してとても過敏な傾向にあるのかもしれませんが。遊びの中でくすぐったり、トントンと体に軽く触れたりなど色々なコミュニケーションを試し、その子に合った方法を見つけていきましょう。



## Q. 働くママパパはどうしたらよいの？

A. 限られた時間でもしっかり甘えさせてあげることで、子どもは十分に満足します。一時間に一回程度、短時間の抱っこをおこなうだけでもスキンシップの効果はあります。また、副交感神経が優位になる夕方以降の方が効果高いといわれます。お迎えに行ったときにぎゅっと抱きしめる、お風呂で触れ合う、添い寝する、膝の上のせて本を読む…など、帰宅後に短い時間でもよいので、子どもの目をみながら抱っこして話しかけたり、遊んだりしながら、スキンシップを心がけてみましょう。

## —参考資料—

「幸せになる脳は抱っこで育つ。-強いやさしい賢い子にするスキンシップの魔法-」  
山口 創 (著) 廣済堂出版



問い合わせ先  
名古屋市立大学医学部附属  
西部医療センター育児支援委員会  
電話：052-991-8121 (代表)