

大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進 (38)



～ 親子スキンシップのすすめ ～

石垣市教育委員会 学校教育課長 前三盛 敦

最近、子どもをぎゅーと抱きしめたことはありますか。また、手をつないで散歩したり、ひざの上で読み聞かせをしたのはいつぶりでしょうか。子どもが小さい間は、抱っこやおんぶなど、子どもと触れ合う機会がとても多いですが、子どもが成長するにつれて、スキンシップの機会は減っていきます。実は、このスキンシップには、子どもの健全な成長に欠かせない様々な効果があるといわれています。

『子供の脳は肌にある』の著者桜美林大学教授山口創は、『親子の肌の触れ合いが、知らず知らずのうちに、子どもの生き方や人間関係に大きな影響を与えている』と述べています。具体的には、幼児期において、母親の添い寝など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いて社交性が高く、他人を攻撃する傾向も低いとされています。反対に母親とのスキンシップが少なかった子どもは、人間不信や自閉的傾向が高く、自尊感情が低いということが分かっているそうです。

これらの傾向には、人が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。オキシトシンには、不安な気持ちやストレスを和らげたり、他人への信頼感を強め、安心感をもたらして幸せを感じさせたりする様々な効果があります。そのため親子の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、両親のことを、自分を絶対に守ってくれる安全基地として次第に認識するようになります。そして、親との安定した愛着関係を築き、好奇心や集中力、記憶力なども高まるとされています。

このように、スキンシップの効果を知ると、いつも仕事の忙しさに理由づけて、都合のいいときだけ子どもと触れ合っていた私のように「しまったー」と思われた方もいらっしゃるかと思いますが大丈夫です。今からでも遅くははありません。今日からぜひ一緒に実践してみませんか。

まず、「添い寝」のすすめです。もちろんこれは子どもの年齢によりますが、添い寝は身体的な触れ合いが高く、最も安心して休むことができるといわれています。もともと日本では、親子で川の字になって寝ることが当たり前でしたが、最近はそうではない家庭も増えているように感じます。お母さんやお父さんと一緒に寝るだけで、愛情ホルモンのオキシトシンが分泌されるのなら、ぜひ試してみたいと思いませんか。

次に、おすすめするのが抱っこやおんぶです。これも日本では昔から農作業や台所仕事などで両手を使うことが多く、おんぶは日常的に行われてきましたが、最近ではどこに出かけるにしてもベビーカーを使うことが多く、子どもをおんぶしたり抱っこしたりする機会がずいぶんと減りました。やっぱり愛情ホルモンのオキシトシンの分泌を考えるともったいないですね。さらに、お父さんの「高い高い」や「肩車」といった遊びを通したスキンシップもいいと思います。

次に、おすすめするのがマッサージです。実はイチロー選手をはじめ一流のアスリートの多くが、練習後にお父さんから身体のケアマッサージをしてもらっていました。マッサージをもらった時、気持ちよくて眠くなってしまいがちですが、それは筋肉の疲労が回復するだけでなく、癒やしのオキシトシンがたっぷり分泌され、免疫機能を高め強い身体づくりにも効果があるそうです。最近は「アロマタッチ」などタッチケアやタッチセラピーも普及しています。ケガや病気などの処置をする医療行為を「手当て

（手を当てる）」といいますが、手で肌や体に触れると痛みが和らいだり、リラックスしたりするのもオキシトシンが分泌されるからだそうです。

このように生活の中には、子どもとスキンシップできる場面がたくさんあることに気づきます。スキンシップを習慣にすることで、子どもだけでなくもちろん親もオキシトシンが分泌され、お互いストレスが軽減し気持ちが安定するという相乗効果も期待できそうです。子どもの思春期を明るくむかえるためにも、日々の暮らしの中に「親子スキンシップ」を取り入れてみませんか。