

フレフレ!子育て相談室⑧ ～スキンシップ～

皆さんは、お子さんと遊んでいますか？手をつないでいますか？親子のスキンシップは、子どもの心だけでなく親の心にも栄養を届けてくれます。今回は、「親子のスキンシップ」についてお話ししたいと思います。

みっくんパパの子育て奮闘記
作 たしろ みつる



『スキンシップの大切さ』

子育てをしていく上で、親子間のスキンシップは愛情表現の一手段としてとても大切なことです。肌と肌との触れ合いは、子どもの心をリラックスさせる作用があります。子どもは、親の肌の温かさを感じ、「愛されているんだ。守られているんだ。」という気持ちで満たされ、心が落ちつきます。スキンシップで愛情確認ができれば、親子間に信頼関係が生まれ、親子の絆も深まっていきます。

最近の研究では、スキンシップをとると人への信頼や愛情を感じるオキシトシンというホルモンが分泌されることも分かってきました。

日ごろ忙しくて、子どもと一緒に過ごす時間がなかなかもてないというお父さんお母さん、休みの日は思いっきり子どもを抱きしめたり、一緒に遊んだり、いつもの不足分を補うくらいたっぷりスキンシップをとってみてはいかがでしょうか？



1 一緒にお風呂に入りましょう！

意外な話を聞くことができるかも？

2 お菓子やお料理を作りましょう！

子どもの脳を育て、大人の脳を鍛える効果も！

3 近所をお散歩しましょう！

子どもの方が近所のことをよく知っているかも？

4 絵本を読んであげましょう！

おひざ抱っこで読んであげると効果倍増？