

♪ みんなにこにこ！笑顔につながる おてつだい♪

チームみねっぴ～の とくべつしえんだより



～ 今、注目を集める愛情ホルモン「オキシトシン」が出る関わり ～

澄み渡る空やさわやかな風に秋の気配を感じる今日この頃となりました。

学校では、秋休みを経て今年度の折り返しの時期を迎えました。

お子さんの様子に目を向けますと、日々の何気ない姿に「小さな成長」を感じられることがあります。どのお子さんも「いいところ」や「もち味」があり、そのよさを生活の中で生き生きとし発揮している姿を見かけると、とてもうれしい気持ちになります。

けれども、子育ての日々においては、戸惑い悩むこともたくさんあるかと思います。

今回は、臨床心理士としてご活躍の山岡祥子先生の研修資料から一部抜粋し「愛情ホルモン：オキシトシン効果」について話題にさせていただきたいと思います。

今年度後半の子育ての一助として、心の片隅に留め置いていただけたら幸いです。

「オキシトシン」って？

- ・もともとは、出産前後（陣痛や母乳分泌の促進）に女性の体内で働くホルモンとして知られていた。
- ・「神経伝達物質」としての働きが発見され、今も様々な効果や作用が発見され続けている。
- ・親子の愛情を深めてくれる他、身体と心と脳を健やかにしてくれる大事な「神経伝達物質」である。

「オキシトシン」を増やす方法って？

- ・温かなスキンシップ ・添い寝 ・手つなぎ
- ・ほほえみ ・見つめ合い ・ハイタッチ
- ・優しく愛情深い言葉掛け ・拍手・握手
- ・楽しい時間の共有 ・肩もみマッサージ
- ・ペットとのふれあい ・くすぐりっこ
- ・グューとハグ ・わかってもらえる経験など

「オキシトシン」の効能って？

「母性愛」「父性愛」「友情や信頼関係」「男女や年齢を問わず分泌（加齢で衰えないホルモン）」

→「安らぎ・結びつき」システム

- ・信頼感が増す。
- ・気分の安定（不安・恐怖・攻撃性の抑制）
- ・血圧上昇を抑える。
- ・学習効果が上がる。
- ・幸福感や愛情が深まり人との絆を増す。など



スキンシップが苦手なお子さんもありますが、雑談等、心と心を通い合わせることができる「心理的スキンシップ」を大切にされてみてください。楽しい時間を親子で共有できたらいいですね。

臨床心理士の山岡祥子先生のお話の中に、「人と人との間で起きた心の傷は、人と人との間で癒されることを通して、その傷は癒されていく…。」とのメッセージがありました。

そもそも「様々な感情を伴う経験」を重ねることこそが、「生活している証」なのかもしれません。

「どんな気持ちも大切な自分の気持ち」として、その存在を認めながらご自分を大切にされて「再チャレンジ力」に変換できたらいいですね。今後もお子さんに関わる「チーム〇〇さん」のみなさんで、「お子さんにとって」を合言葉に、よりよい支援を重ねていけますよう、ご相談してまいりましょう。