

♪ 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



～ 愛情ホルモン「オキシトシン」の効果 ～

澄み渡る空の下、校庭の樹々が秋の深まりを感じさせてくれる今日この頃となりました。子供たちは、時に、行きつ戻りつしながら、それぞれの「小さな成長」を重ねています。引き続き、子供たちが自分のもてる力をそれぞれ発揮できますよう、ご家庭と学校とで協力してまいりましょう。さて、今回は、臨床心理士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」についてご紹介します。戸惑われることもある子育ての日々かとは思いますが、おだやかな気持ちで子供たちに関わるきっかけとなりましたら幸いです。

「オキシトシン」って、なに？

- ・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
- ・話を聴いてもらい、分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 ・血圧上昇を抑える
- ・不安・恐怖・攻撃性が抑制される
- ・学習効果が上がる ・情緒の安定が図られる
- ・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、雑談等で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」を意識されてみてください。

愛情ホルモン「オキシトシン」効果がたっぷりのゆったりとした親子のふれあいを大切に、お過ごしください。

臨床心理士の山岡祥子先生のお話に、「人と人との間で起きた心の傷は、人と人との間で癒されその傷は癒されていく…」というメッセージがありました。まず、「どんな気持ちも大切な自分の気持ち」として自分の感情を認めながら、人と関わり合う日々の営みに、そのよさを見いだせたらいいですね。

ふと思い出されるのは、心理学者であり教育学者であった京都大学名誉教授の河合隼雄氏の名言です。幼少期によく泣いていたという河合氏が「子供の心が出来上がっていく過程」を「発酵」に例えられていました。河合氏によれば「子育てとは、子供が『発酵』できる必要な時間をちゃんと待ってあげること」「この世の中、話したい人はたくさんいるけれど、聴いてくれる人がいない。だから話を聴いてくれる人になってください。」だそうです。これらは、今回取り上げた「愛情ホルモン」効果のある営みそのものですね。様々な出来事がある日々だからこそ、「愛情ホルモン」を意識した親子関係を大切にしたいですね。