

# 10か月のくもの子の会だより

<H.28.9.30>

秋らしくなってきましたが、日中は、気温があがり、まだ暑いですね。うちの庭のかきの木のかきが今年は、地震で、実をたくさんつけずなりで、とても豊かな実りとなっています。うちの園の子ども達のおやつにかきを出すことが多いですが、もうすでに、子ども達はあきていますよ。かきがほしい方は、うちへどうぞ。

〜「スキンシップ」が かしこい脳をつくる！(山口劇 臨床検査士 10月 5日)〜

子どもの成長は、土台となる部分に「身体感覚の育ち」があり、その上に「感情・感覚の育ち」があり、頂点に「脳の育ち」がくるピラミッド形になっていると私は考えています。つまり、脳を育てるには、身体感覚や感情・感覚といった心の面を先にしっかりと育てていかなくてはなりません。

〜スキンシップが成長の土台をつくる〜

スキンシップは、肌と肌が触れ合うことで身体感覚を養い、「安心する」「気持ちがいい」などのよい感覚を与えることができます。お母さんの十分なスキンシップがある子は、脳の育ちにつながり、いくベースができやすい子どもと言えるのです。

抱っこやスキンシップをされている子は、親子関係が安定して、心も安定していきます。これにより、いろいろなことに挑戦していく気持ちもあがり、人との関係を大切にしたりできるようになるのです。でもなぜ、スキンシップにこうした効果があるのでしょうか？それを紐とくキーワードが、別名「きずなホルモン」とも呼ばれる

脳内ホルモン「オキシトシン」です。触れ合うと、脳の中にオキシトシンがたっさん分泌されて、さまざまなよい相乗効果をもたらしてくれるのです。

また、皮膚と脳はつながっています。スキンシップで肌が刺激されると、その刺激が脳に伝わり、脳を活性化させるにもなります。

オキシトシン効果と脳への刺激効果。  
(ストレスを減らす、愛情を深める、学習効果を高める、やさしさや幸福感をもたらす、いろいろな人と親密な関係を築く)

## <スキンシップの5つの効果>

- ① 自分の行動をコントロールできる
- ② ストレスに強くなる
- ③ いろいろな脳内ホルモンが出やすくなる
- ④ 記憶力や集中力が高まる
- ⑤ 社会性が育っていきやすい

<のびのび子育て「抱きかかると、ほぐす」は、頭のいい子に育つよ！>

## (お知らせ)

◎ まだ「カルチャーセンター」がかりなうので、小森家の小さな森のこども園にて活動をしていきますが、少しずつ、新しい参加者の方々がきてくださり、またくもの子の会も復活しているようで、嬉しく思います。ありがとうございます。10月は、園庭にてリズムあそびをしたよ。わらべうたあそびもします。14日は、リズムのあと公開保育もしますよ。おられる方はどうぞ。(うんどう会とリクミの)