

だいじょうぶ  
つながる  
こそだて

# だっこ通信

第66号 2026. 1月発行



オンブー

## スキンシップ&ぬくもり

2026年もどうぞよろしく  
お願いします

「手当て」という言葉があるように、手を当てることで痛みがやわらいだり、気持ちが落ち着いたりすることがありますよね。これは皮膚刺激を通してオキシトシンというホルモンが分泌され、痛みの緩和やリラックス効果が生まれるからだと言われています。抱っこする、手をつなぐ、頭をなでるなどのスキンシップにも、肌と肌がふれ合う効果があります。スキンシップや温もりは、親子の愛着形成や信頼関係を築くうえで大切なものです。

### スキンシップいろいろ



### ゆるいスキンシップ

軽くハイタッチをする、肩にちょっと  
ふれる、目を合わせる、微笑みかける  
なども効果があります。



### スキンシップが苦手な場合は・・・



直接肌にふれなくても、子どもの好きなことに付き  
合う、一緒に遊ぶ、会話する等でも子どもの自己肯定  
感が育ち、安心感や信頼関係が高まります。



### オンブーのつぶやき



スキンシップがもたらす効果っていろいろあるんだね。心が落ち着いたり、  
幸せな気持ちになったり、親しい人との信頼関係が深まったり・・・。  
「愛されている・守られている」ということを実感できると、「自分はここにい  
ていいんだ、生きてきて良かったなあ」という気持ちが高まり、未来に向か  
って生きていく希望にもつながると思う。

中にはスキンシップが苦手だったり、肌と肌との接触を嫌がったりする子もいると思うんだ。成長する  
につれてスキンシップの方法も変わってくるしね。相手のことを考えて、**その子にとって心地よく安心で  
きる関わりや声かけを見つけていってほしい**と思うよ。

発行者：さくら市生涯学習課（担当 s.suzuki）