

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



オンフー

2026 年もどうぞよろしく  
お願いします

## スキンシップ&<sup>ぬく</sup>温もり

「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



抱っこ

頭なでなで



ハグ

(ぎゅう)



### 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。



### オンフーのつぶやき



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、生まれ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）