

この指と一まれ (第8号)

平成27年(2015年)5月11日
大中里保育園 園長 塩川恵美子

約1年ぶりくらいになります。年度末にもう一度皆さんへメッセージを・・・と思いつつ忙しさと怠慢によってつい新しい年度になってしまいました。

2月の大中里保育園の最大イベント「絵画展」に初の職員による講演会を企画。その内容をぜひお伝えしようと当日の原稿を整理していたのですが間に合わず。

少し多いので2回か3回に分けて書こうと思っていますので先にオキシトシンについて書いてみます。これは県保育連合会総会園長研修会のおりの研修報告として職員に実践することを願って報告したものです。ぜひ今一度子育てに抱っこを！！そして触れることを！！大切にしてくださいと伝えたくて。なぜ日頃口癖のように

保護者にスキンシップは大切ですよとか

スキンシップが足りないからだねと言っているのだろうか？

どうして抱っこを進めるのだろうか？

私自身明快な答えを持っていなかったように思う。

今回オキシトシンにその答えがあったことと同時に 生まれてから私たちが関わるこの保育園時代にこそ人が幸せになる 安定して過ごせる大切なポイントがあったのだとの思いでぜひ伝えなくてはと。それはつまり・・・私たちは子どもたちの幸せをこの手にこの毎日にゆだねられているのですから。が私たちが抱っこするだけでなく しっかり触れてやるだけでなく それがいかに大事かを そして実践してもらうかを保護者に届くように伝えていかなければならないのです。子どもたちの幸せのために。

ママがどれほど偉大なのか？子どもが母親にあれほどすがりつくのはなぜか？

それはお産のときにオキシトシンが大量に放出されて赤ちゃんと深いきずなで結ばれたからなのです。でも男性にも子どもにも赤ちゃんにも分泌されるのだそうです。

どうしたらオキシトシンが分泌されるのか？⇒それはスキンシップ・タッチを受けることで分泌します。

だから私たちは寝かせる時背中をトントンしたり

落ち込んでいる人の背中を優しくさすってやったり

動物が子どもをペロペロなめる行動は本能的にこうすると落ち着くと知っているからだとのこと。小さい頃にたくさん抱っこされて育ったり 両親のオキシトシン love(パパママがとっても仲良し)を感じて育つと このホルモンへの感受性が高く育つそうです。

オキシトシンが出やすくなると・・・人を信頼できるし 幸福感の高い人になるのです。

家族の核になるお母さんが幸せで安定していたらみんなが幸せになる。そうか そうだったのだ！！

おっぱいを出すときもオキシトシンは必要なのです。つまり赤ちゃんが一定のリズムで吸うことでおっぱいも出るし愛着もわいてくる。そして赤ちゃん自身もお口にタッチを受けることで幸福感がupする。だから母乳がいいと言われているのでしょうかねえー？

でもミルクでもやり方だということです。抱っこして手や足をさすりながら目と目を合わせ やさしい微笑みで見守ればきっとオキシトシンはたくさん分泌されるでしょう。

オキシトシンをより分泌するためには身近な人や大切な人との触れ合いが大事だということです。



抱っこ 抱きしめる 体をさする 頭をなでる 頬ずりをする などは脳神経を成長させる。
知らず知らずにやっていたことがそれはそれは大事なことだったことを知って これからは自信を持って子どもと接することが出来そう。そしてパパやママに丁寧にしっかりその大切なことを伝えられると思います。

パパ・ママ！！ いっぱい抱っこして！ 抱きしめ・体をさすって。頭をなでたり頬ずりをして！

付録：子育て4訓

乳児はしっかり肌を離すな 幼児は肌を離せ手を離すな

少年は手を離せ目を離すな 青年は目を離せ心を離すな

