

この指と一まれ (2 月号)

平成 25 年 (2013 年) 6 月 25 日

大中里保育園 園長 塩川恵美子

今回は「子どもへのスキンシップの効用とお勧め」 そしてパパ・ママへのスキンシップのお勧め

さてスキンシップとはどんなことでしょうか？

知っている言葉・良く聞く言葉・特に私たち保育園ではよく使っている言葉です。一言で言うと・・・
肌と肌の触れ合いから生まれる心の交流。

肌と肌の触れ合いを通して伝わるコミュニケーション。ではなぜスキンシップをすすめるのでしょうか？

色々あるけど私の体験したスキンシップから・・・

まだこんなに暖房器具が発達していなかった遠い昔父は冷たい私の足を自分の足の間に挟んで暖めながら幼い私の支離滅裂な話を聞いてくれていました。私は暖くなる気持ちよさと父のポマードの匂いに安心しながら幸せに眠りに入っていたことを今も時々思い出します。

先日 6 月から入所した 0 歳児。始めて母から離れての集団生活に不安なのでしょう。どんなにあやしてもなかなか泣きやみません。なのに なのに ママが来て抱っこするとピタリ泣きやむのです。泣かないばかりか笑顔になるのです。母の暖かさとママの匂いを感じ取ったのでしょう。

あの遠い昔私が父に感じたと同じように。

1 歳位になると両手を広げて抱っこのポーズを大人に向けます。その可愛らしいしぐさについつい抱っこしてあげたくなるものです。でも抱き上げた瞬間 子どもの満足そうなホッとしたいかにも嬉しげな顔に自分の方が癒されるのを感じると思わずギュッと抱きしめています。

90 歳を迎えて子どもに返った父の手をさすりに時々帰省します。生気もなく精気も感じられなくなっ
てぼんやりした表情ですが 手を握ってさするととても穏やかな優しい目でほんわか笑顔になるのです。

1 歳でも 90 歳でも幸せの瞬間は同じだなあと思います。

これぞまさしくスキンシップの効用ではないかと思うとパパやママにどうしても勧めたくなるのです。
抱く・背負う (おんぶ) 添い寝などの身体的接触が、こどもの情緒の安定に役立ち 信頼関係となり、こどもに不安が生じた時の心の基地になると思うからなのです。

攻撃的行動や無気力などの治療にはスキンシップがきわめてよい効果を現すとも言われます。ただし
ちょっと注意して欲しいのは親子共に楽しいという状況が大事です。

さあここからは具体的なスキンシップの方法です。



- ① だっこやおんぶはご承知ですね。簡単なのは手をつなぐ。歩く時手をつないで鼻歌をどうぞ！
- ② お風呂場はスキンシップに最適。ママと背中を洗って。気持ちいい・有り難うの言葉を忘れずに。
- ③ 登園時は背中や肩を触りながら「今日も保育園で楽しんでおいで」のとびっきりの笑顔を！！
- ④ 降園時は疲れていても最高の笑顔で「ただいま（おまちどうさま）のハグ」
- ⑤ お休みの日には「こちょこちょ遊び」「ももや・トウキョウトなどなどわらべうたあそび」を！！
心をこめるとちょっとした時間の触れ合いでも絶大な効果あり。

も一つお願いは・・・パパとママ同士のスキンシップのお勧め。

パパ！！恥ずかしがらず 勇気を出して今夜はママと手をつないでみてね。初デートを思い出しながら。
ママ！！もうーといわずに感じてください。パパの手から伝わる暖かさと優しさと逞しさを。
今日から遠慮しないで「大人のスキンシップを家庭のモットー」に。みんなが幸せになります。

前回のお約束の簡単朝食レシピ（うまいもん組のおたより 4月号から）

- ① チーズととろろ昆布の混ぜご飯（角切りにしたスライスチーズ + とろろ昆布 + ごはん）
子どもがたのしく混ぜ混ぜしたらでき上がり
- ② 味噌汁（前日残った湯で野菜 + だし汁 + みそ）※キャベツやネギを冷凍しておくとう便利
- ③ フルーツヨーグルト（食べやすく切った果物 + ヨーグルト）※混ぜ混ぜは子ども達にお任せ

