



赤ちゃんとのスキンシップについて

だっこだっこ通信
Vol.9

今回は、赤ちゃんとのスキンシップの方法についてのお話です。
スキンシップをとることは、どんな効果があると思いますか。
赤ちゃんへの効果、大人への効果のお話と共にお家できるスキンシップの方法をご紹介します。

1. オキシトシンが分泌される

スキンシップをするとオキシトシンというホルモンが分泌されます。
オキシトシンは脳内物質の一つで不安やストレスを抑制する働きがあるとされています。

2. 母子相互作用を高める

母子相互作用という言葉は聞きなれない言葉かもしれませんが、
赤ちゃんの楽しそうな様子や気持ちよさような様子を見ると、
自然と笑顔になっていることはありませんか？



また、そのような大人の笑顔を見て赤ちゃんも笑顔になるということを母子相互作用と言います。
優しく赤ちゃんに話しかけ、赤ちゃんからも「あー」や「うー」といったお返事や笑顔が
返ってくると、嬉しくなってさらにスキンシップをとりたくなると思います。

赤ちゃんはこのようなやり取りを通して、コミュニケーションの取り方を学び人との信頼関係の
築き方を学んでいきます。

3. 発達を促す

触れる事やお喋りをする事、手足を動かすことで心身の発達につながります。
赤ちゃんの目を見て、たくさん触れ、たくさん話しかけてください。



ねんねのころ

授乳 目と目を合わせて優しく話しかける

抱っこ 話しかけてぎゅーとする

マッサージ やさしく全身に触れる

いないいないばあ!

タッチあそび 鼻や口、手、足などにタッチ!



おすわり・はいはいのころ

手遊び歌

「あたま かた ひざ ポン」

「げんこつ山のたぬきさん」

「ラララぞうきん」*

「バスにのって」「おせんべやけたかな」

マットのぼり

布団や座布団で傾斜をつくり上り下り

『ラララぞうきん♪』

おうちでできるスキンシップの方法です。子育て・こども課のfacebookにはロングバージョンの動画でUPしています。

ぜひ一緒にやってみてください♪

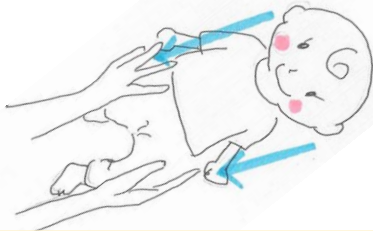
ラララぞうきん♪
ラララぞうきん♪
ラララぞうきんを縫いましょう♪



チクチクチク
チクチクチク
チクチクチクチク縫いましょう♪



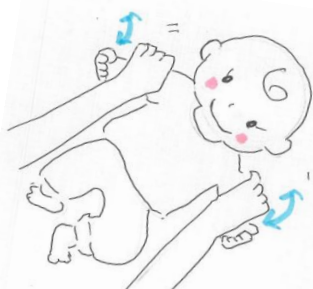
ラララぞうきん♪
ラララぞうきん♪
ラララぞうきんを洗いましょう♪



ザブザブザブ
ザブザブザブ
ザブザブザブザブ洗いましょう♪



ラララぞうきん♪
ラララぞうきん♪
ラララぞうきんを絞りましょう♪



ギュギュギュ
ギュギュギュ
ギュギュギュギュギュ絞りましょう♪



助産師 鈴立

赤ちゃんはママやパパの抱っこがだいすき！
ママやパパのにおいや声で安心します。
目を見てお喋りしたり、触れられる事で発達を促すことにもつながります。
赤ちゃんのタイミングやペースを大事にして 無理のない範囲で行ってみてください。

☆☆お問い合わせ先☆☆
松浦市子育て・こども課
だっこだっこ
(子育て世代包括支援センター)
TEL:0956-72-1111 (内線:197)

