

スキンシップの重要性 ～乳幼児期編～

新型コロナウイルス感染症の流行、拡大が、子どもたちの心身に様々な影響を与えています。先日小中学生の不登校や問題行動の状況が文部科学省から報告がありましたが、不登校や問題行動の増加が著しいとの結果でした。乳幼児に関しても具体的な結果は明らかになっていませんが、やはり影響があったと考えるべきではないでしょうか。今回は新型コロナウイルス感染症の流行で生じた子どもの発達への影響と、今後子育てで大切にしたいことを 岩立 京子 先生から学んでいきたいと思います。

コロナ禍に生じた子どもの発達への影響

コロナの感染拡大が終息しつつある今、私たちの生活は一見、以前の状態に戻っているように思います。しかしコロナ禍は、それ以前から発達していた情報通信技術や高速通信ネットワークなどをさらに進展させ、人と人の関わり方や生活様式を大きく変えました。

感染予防のためのマスク着用、密を避けるための行動制限、人と人がじかに接することなく、デジタル技術を駆使したコミュニケーションが多く行われるようになりました。

大人にとっては、こうしたコミュニケーションのメリットは大きいと思います。しかし、子ども、特に言葉や人との関わり方の基本を学ぶ前や、学びつつある子どもにとってはそうではありません。

相手を理解するために表情や口の動きなどの手かがりも、直接的な関わりから生まれるスキンシップやそれによる感情の交流も得られず、そのことが人と関わる力の発達に何らかの負の影響を及ぼすことが懸念されています。

子どもの発達に不可欠なスキンシップ

人と関わる力の発達の原点は、親と子の心理的絆である「愛着」の形成です。これは、身体、言語や認知、社会性など多くの側面の基礎となる重要なものです。この愛着の形成に、スキンシップが重要なことを示した有名な心理学の実験があります。アメリカのハーローという心理学者は、生後間もない赤毛ザルを母親から離して、柔らかい布を巻いて作った代理母と哺乳瓶がついていてミルクを飲める針金製の代理母を置いた檻の中で飼育しました。その結果、赤毛ザルは空腹の時には、針金製の代理母にしがみついてミルクを飲みますが、空腹が満たされるとすぐに布製の代理母にしがみつки、その時間がより長いことが観察されました。

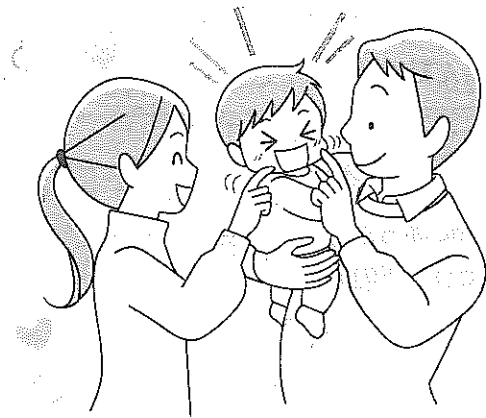
このことから、愛着の形成には、生存に必要なミルクという報酬よりも、柔らかい布などに触れる快い感触、すなわちスキンシップが重要であることが示されました。

親とのスキンシップにより、子どもの安心感や安全感、自分は愛されているという実感や自己肯定感が生まれ、親に対する愛情の絆である愛着や信頼感が芽生えます。

親から子への愛情も深めるスキンシップ

親や子どもとスキンシップをすることにより、オキシトシンというホルモンが脳から分泌され、それによって幸せな気分を高めるセロトニンの分析も促され、快感を得たりリラックスしたり、子どもへの愛情が深まったりするそうです。

コロナ禍が終息しつつある今、改めて親と子の愛情の絆を深めるスキンシップを見直し、ふれあいを大切にしたいものです。



“オキシトシン”が今、注目されています。このオキシトシンが分泌されると幸せな気分になります。また、集中力の向上、ポジティブになるなど幸福感が高まるため「幸せホルモン」とも言われています。心や体が心地よいと感じることによりオキシトシンが分泌されることも明らかになっています。

子どもたちはもちろん、私たちもこの“オキシトシン”をいっぱい分泌させて、『しあわせいっぱい』になりたいものですね。