

# スキンシップが与える影響をどう活用するか

---

2年6組29番 福島和

## アブストラクト

近年世の中でスキンシップによる様々な問題が発生している。与えられる影響をどう活用すれば良いかを考えた結果、乳児期にふれあいをすることが効果的だとわかったのでこのことをふまえ、オリジナルのふれあい方法を考えた。

## はじめに

スキンシップとは、肌のふれあいによって親近感を育むこと。とされ、主に育児のときなどに使われている。1953年、WHOのセミナーでアメリカの一人婦人が言った言葉を平井信義が日本に紹介したことから広まった言葉で、英語ではない。スキンシップによって心と心を通わせることができるとされているが、現代では過度なふれあいによるセクハラや、ふれあいが全くされてこず愛情不足と感じる子供がいるように、元々の意味である「心と心の架け橋」というのが希薄になっていると感じる。そこで、スキンシップが与える影響を調べ、また、どう活用すればよいかを考えた。

### 1 調査。

まず最初に、スキンシップを取ることによってどんな気持ちになるか、何人かの知人へ聞いたところ、大半が「安心する」と答えた。

この結果について深く知るためにインターネットで調査した所、スキンシップによって、オキシトシンといういわゆる「幸せホルモン」が分泌されることがわかった。オキシトシンを分泌することによって記憶力が良くなったり、ストレスに強い性格が出来上がる。生後1年が、脳が最も発達する時期だと言われており、その期間にオキシトシンの影響を十分に受けると脳自体がオキシトシンを出しやすいように変わるため、その後の人生一生に関わってくる。

また、少し本題とずれてしまうが、13世紀の神聖ローマ帝国の皇帝フリードリヒ3世が赤ちゃんに一切のコミュニケーションとスキンシップを絶った状態で育てたらどうなるのかという実験では、全員が死亡してしまったという結果が出ている。つまり、乳児期にスキンシップは必須であるということがわかる。

---

---

## 2 結果。

スキンシップによって分泌される「幸せホルモン」オキシトシンは乳児期や幼児期に効果的である。生後一年のあいだにたくさん触れ合うことが重要。また、愛情を早いうちから体で自覚することができるため、安定して育つことができる。

## 3 考察。

初めての育児で大変な思いをしている親や、忙しくてなかなか子どもと関わる時間がない親など、スキンシップをして『幸せホルモン』オキシトシンを分泌させ、親子で心の安定を図る事ができるのではないか。また、手つなぎやハグなどのスキンシップはハードルが高いと感じるのであれば、ふれあい遊びが有効なのではないか。

## 4 まとめと結論。

スキンシップをすることで幸せになる。

ふれあい遊びが重要。

## 5 課題。

全年齢が共通していてどんな人でも行うことのできるスキンシップの取り方。

## 6 謝辞。

## 7 参考文献。

### 1)スキンシップの語源

[https://www.takamatsu-u.ac.jp/wp-content/uploads/2018/12/27\\_502-516\\_tanakayk.pdf](https://www.takamatsu-u.ac.jp/wp-content/uploads/2018/12/27_502-516_tanakayk.pdf)

### 2)オキシトシンとは

<https://www.bornelund.co.jp/asobi-no-mori/study/1689.html>

### 3)オキシトシンの効果

---

<https://kaiseihp.jp/news/8235/>

4) 皇帝フリードリヒ3世の実験

<https://mamanoko.jp/articles/6086>