

たんぽぽ

八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室だより
令和7年 2月号
文責 古杉 敬子

10月号から、連載してきました『子供が主体的に行動するための原動力になるかわり方について』も今回が最終号となりました。

今月は、「スキンシップ」「コミュニケーション」「尊重する」について、お伝えします。



6 「スキンシップ」

スキンシップは、愛着関係を深める上でとても効果的なアプローチです。

実際、スキンシップによって心の安定に関係する神経ホルモンや神経伝達物質の分泌が活発になることが明らかになっています。

具体的には・・・

- 頭をなでる
- 手を握る、手をつなぐ、手の甲をさする
- 背中をさする
- ハグする

などがありますね。



スキンシップを行うことで、ストレスを減らすことができます。イライラしているとき、スキンシップを行うと、オキシトシンと呼ばれるホルモンが分泌されます。このオキシトシンは、ストレスを軽減させ、不安や心配を緩和させる働きがあります。すると、心身がリラックスした状態となり、結果として、ポジティブになり、前向きな考えになりやすくなるといわれています。

子供の目を見つめ、やさしく声をかけながら行うと、いっそう効果的です。

子供とスキンシップを行うときには、スキンシップが苦手な子供もいたり、発達段階によっては配慮が必要な場合もあります。その子供が安心できるやり方で行いましょう。

7 「コミュニケーション」

コミュニケーションとは・・・

ただ単に会話を交わすことではありません。また、一方的に話すことでもありません。

それは、親子が会話を通して、互いの意思や感情、考えを伝え合い、理解し合うことです。子供とコミュニケーションをするときの大切なポイントがあります。

それは・・・

笑顔で、子供さんの目を見て、
うなずきながら（共感しながら）、
子供の話は、最後まで聴いて、
もし、何か尋ねられたらその時に一緒に考える。

・・・です。

8 「尊重する」

一人の個人として、子供の気持ちや考えを尊重しましょう。

親の価値観や社会一般常識で子供を動かそうとするケースがあります。

しかし、そのようなかかわり方は、子供の心を追い込み、不信感を招きかねません。

子供のことを尊重して接すれば、子供も素直な気持ちで返してくれるでしょう。

これまで、数回にわたって『子供が主体的に行動するための原動力になるかかわり方について』お伝えしてきました。

内容は、1「笑顔で子供の話をしっかり聴く」、2「家族の和」、3「プラス言葉(ポジティブ言葉)」、4「共同活動」、5「愛情を伝える」、6「スキンシップ」、7「コミュニケーション」、8「尊重する」でした。

お伝えしてきた「8つの言葉かけやかかわり方」は、子供にとって心温まるもので、その言葉かけやかかわりは、子供の心にずっと残ります。

周りの大人の日々の取組の積み重ねが、子供を変えていく力となり、そして、喜びへと変わっていくのです。

もし、子供さんが登校に対して不安を持っておられるようであれば、この「8つの言葉かけやかかわり方」はとても役に立ちます。是非、読み返して実践してみてください。

また、これまでの内容で分からないところなどありましたら遠慮なくお尋ねください。

出典：「西村 明倫（日本心理学会心理師 メンタル心理カウンセラー 不登校訪問支援カウンセラー）著



「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。子育て・不登校をはじめ、不安な気持ちになったときは、一人で悩まず、相談してください。お待ちしております！！

●相談方法

- 電話 0965-33-6145（相談室専用）
- メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- 来所面談 〒866-8601

八代市松江城町 1-25

やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階 教育サポートセンター内）

※面談の場合は、電話での予約をお願いします。

- 相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

