



# 西幼だより

羽島市立西部幼稚園  
令和5年9月15日 No.10  
園長 安藤賢治

## “ハッピーホルモン” アップ! UP! ↑



◆今年も、「PTA 家庭教育学級」の呼びかけで、皆さん取り組まれた【親子で スキンシップ ～ハグ♡タイム～】

Love to hug always.

Had a pleasant and funny time with kids.

一日に何度も「ママ、ぎゅ〜しよ〜!」って言われました。子どもから愛情をもらう方が大きかったハグ♡タイム でした。



ぎゅ〜して だっこもして、ニコニコ笑顔が見られたら、それまでケンカしていたことも忘れちゃう(笑)

自分から「抱っこ!」という事が減ってきていたので、意識的にハグする機会をつくることで、私も子どもも温かい気持ちになれたと思います。寝る前は、いつもしているのですが、それ以外のタイミングでも ハグをどんどんしていきたいです。

### ハッピー (幸せ) ホルモン

家庭教育学級の取組として、「親子でハグ」が注目されています。ただハグをするだけでなく、「7秒間ハグ」をすると、オキシトシンというハッピーホルモンが分泌され子どもにも親にもいいことがたくさんあります。子どもと触れ合う時間が増える夏休み期間だからこそ、好きなタイミングで愛情たっぷりのハグをして、親子の絆をより深めましょう♪

愛情を伝える言葉を添えるとよりGood!



### ＜オキシトシン＞

\*安らぎホルモン

\*思いやりホルモン

→ コミュニケーション

人間関係

♡ 良好、向上 ♡

今年も、「やってよかった!」の声がいっぱいでした。

家族 皆が“笑顔”になって、効果抜群! 日常的に続けて みてはどうでしょう。

子どもは、愛されている安心感をもつと、いろいろなことにチャレンジするエネルギーと勇気がわいてきます。そして、チャレンジしたことができたとき、「うれしい」「またやりたい」と心から思います。それが、自信になり、自己肯定感になっていきます。  
(岐阜県の資料より)



子ども目線→「安心する…うれしいな!」と、

感じる瞬間を積み重ねる・・・

「抱っこ」のあたたかい思い出は、次世代の子育てへ受け継がれていく大切な時期です。0~5歳の頃は、スキンシップで自己肯定感を育てましょう。

あたし おかあさんだから のぶみ  
あたし おかあさんだから  
苦手な料理頑張るの  
あたし おかあさんだから  
こんなに 怒れるの  
あたし おかあさんだから  
いいおかあさんでいようって  
頑張るの  
あたし おかあさんだから  
あたしより あなたの事ばかり  
あたし おかあさんだから  
あたし おかあさんだから  
もしも おかあさんになる前に  
戻れたなら  
夜中に遊ぶわ ライブに行くの  
自分のために服買うの  
それ せーんぶやめて  
いま、あたしおかあさん  
それ全部より  
おかあさんになれてよかった  
あたし  
おかあさんになれてよかった  
あたし  
おかあさんになれてよかった  
あたし  
おかあさんになれてよかった  
だっ て、あなたにあえたから