

# 親子で楽しく運動遊び 「体操でスキンシップ～オキシトシン～」

6月12日（金）10時から、今年度第1回まつかわ家庭教育講座「親子で楽しく運動遊び」を行いました。

家庭教育講座は、松川学習センターの主催事業であります。本園のPTA 教養委員会とのタイアップで、毎年行ってきた事業です。今年度は、当初年間5回の講座を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため5月の第1回目は中止となったので、今年度は4回の講座を行うことになりました。

今回は、その1回目として、スポーツインストラクターの水戸眞由子先生を講師にお迎えし、「ふれあい親子体操～体操でスキンシップ」のテーマのもと、金谷川小学校の体育館をお借りして約1時間に渡り親子で気持ちのよい汗を流すことができました。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体育館の窓を全開にして換気を行い、親子の間も十分確保して、3密にならない状況のもとに行いました。

講師の水戸先生のご配慮で、運動中のマスクは外してもよいということで進めました。

コロナ禍で子どもたちや保護者の方々もなかなか気持ちよく体を動かす機会が少なかった中、よい機会となりました。



子どもたちは、約1時間の間お母さんと一緒に活動し、思いっきりくっつくことができました。きっと、この時間には愛情ホルモンの「オキシトシン」が、たくさん脳内に分泌されていると思います。蛇足ですが、「オキシトシン」は、子どもにとっては記憶力がよくなり学習効果を高めたり、ストレス耐性を高めたりする効果が見られるといわれていますし、親にとっては、安らぎやストレス解消といった恩恵を与えてくれます。

スキンシップは、親子共々により効果を与えてくれます。1日1回、ちょっとした時間でもいいので子どもをぎゅう～と抱きしめて、「オキシトシン」を高めていってはいかがでしょうか。