

2026年
4月

家庭教育通信 ファミエデュ

FamiEdu

知っていますか？

愛情ホルモン

「オキシトシン」



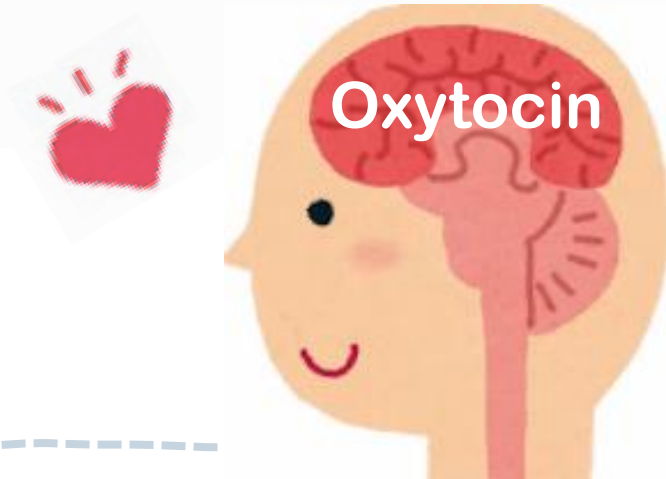
親子の愛着はホルモンが作る！

母性は誤り！ 親性とは？！

オキシトシンとは

脳から分泌される「オキシトシン」というホルモンをご存知ですか。

穏やかな幸福感や愛情をもたらしたり、子育てにおいて重要な親子の愛着を形成することなどから、別名、愛情ホルモンとも呼ばれています。



愛情ホルモン

生物は防衛本能から他者を恐れるようにできています。が、「好きな相手とのふれあい」によりオキシトシンが分泌されると、不安が解消されて安心や愛情を感じます。

親子に限らず、恋人、友人、さらにペットとのふれあいでも分泌されます。



「痛いので飛んでけ」は本当

親が子どもに「痛いので痛いので飛んでけ」と言う。その瞬間、二人にはオキシトシンが分泌され、互いの愛情が強まります。



さらに、オキシトシンは脳内麻薬と言われる β -エンドルフィンの分泌を促すので実際に痛みが抑制され、子どもが泣き止むのです。

子育てでの役割

子育てでの大事な役割は、乳幼児期での愛着（あいちゃく）の形成です。

愛着とは、心理学の用語で、愛情による強い結びつきを表します。

オキシトシンによる愛着の形成は、その後の情緒安定、社会性、自己肯定感の基盤となります。



オキシトシンと愛着

オキシトシンの分泌は、子どもの中に「自分は愛されている」「守ってもらえる」という親への信頼と安心をもたらします。

親は、オキシトシンによって子どもへの愛情が深められます。

これが愛着の形成へとつながるのです。





愛着の形成

例えば、授乳の際に、子どもは親に抱かれながら、やさしい声を聞き、笑顔を見ます。

このふれあいでオキシトシンが分泌され、赤ちゃんは心地よさを強く感じます。

やがて、親の笑顔や声だけでも安心するようになり、そこに絆、愛着が形成されるのです。

愛着が形成されると



愛着形成で赤ちゃんは親を安全基地と認識します。すると、

安心して外の世界に興味を持ち、探索・挑戦できるようになります。

安心できる人がいるという感覚は、他者への共感と社会性を育む力になります。

オキシトシン分泌が盛んな子は、ストレス耐性が高くなり、落ち着きが増えます。

分泌を促すには



オキシトシンは、短時間のスキンシップで分泌され、その後は触れていなくても効果が持続します。ですので、1時間に1回程度のスキンシップがよいのです。

スキンシップが効果的ですが、目を見つめる、優しく話しかけるといったことでも分泌されます。つまり、愛情を込めてふれあうということですね。

1歳半までに決まる土台



オキシトシンの分泌量や感受性（オキシトシンの受け取りやすさ）は、だいたい1歳半までに決まると考えられています。

だからといって、小学生では手遅れということではありません。単に土台が決まるというだけ。親子のふれあいは、年齢を問わずオキシトシンの分泌を促します。

男の子の特性

男の子は、対外的な競争心に関わる男性ホルモン（テストステロン）の影響で、オキシトシンの働きが弱められてしまう面があります。

男の子が甘えてきたら、オキシトシンが足りてないんだなと考えて、短時間でもよいのでふれあう時間を作りましょう。



子育ての誤解

昔は、男の子は甘やかしてはいけないと言われてたりしました。今では、男の子にこそスキンシップが推奨されています。

このように、子育てには、様々な誤解があります。

中でも、子育ては母親が担ってきたものだというのは大きな誤解なのです。



ずっと共同養育だった

人類は子どもの自立に時間を要します。そこで、母親が多産し、集団で育児をする「共同養育」で命を繋いできたのです。

親、祖父母、兄弟姉妹、ご近所、その他、みんなが子育てに関わってきました。



子育ての負担が女性に集中したのは最近のことなのです。

子育ての中樞神経

近年の研究により、脳内に子育ての情報に対して活性化する中枢神経ネットワークが存在することが明らかになりました。

これは、親になった時点であるものではなく、育児経験を通じて獲得発達することがわかってきたのです。



親性

女性には生まれつき母性本能がある、というのは誤りです。この子育てのための中枢神経の発達に、男女差はないからです。

そこで、この中枢神経による子どもを育てようとする働きを、親性（おやせい）と呼びます。

×母性 ⇒ ○親性



関わることが親性に

女性も男性も育児に関わることでオキシトシンが分泌され、子育てへの積極性や子どもとの愛着形成が促進されます。

子育てに関われれば関わるほど、子どもに愛情を感じ、親性が発達して家庭的になると言えます。



男性の親性のためには

男性のテストステロンは職場で高まりますが、家に帰ると低下し、行動力が落ちることがあります。そのまま、育児を何もしなければ親性は育ちません。

さらに、男性は「察する」ことが苦手。必要な子育て行動は言葉で丁寧に伝えて、行動を促すことが必要です。



オキシトシンで心の安定を

オキシトシンは、子育てに限らず、日々の生活の中のちょっとした心がけで分泌されます。

例えば、心地よい感覚や五感への刺激はオキシトシンの分泌を促します。すると、不安が解消され、心の安定をもたらします。これを日常生活で利用しましょう。



分泌を促す方法①

✓ 肌への刺激



セルフマッサージ

ペットやぬいぐるみを抱きしめる。

✓ 五感



おいしいものを食べる

好きな香りをかぐ

好きな音楽を聴く



笑顔を見る



分泌を促す方法②

✓ 人との交流



ありがとうと言う
ボランティア活動
友人との会食
目を見て話す



✓ 家族・チーム



信頼し合って目標に向かう
互いに役割を果たす
目標達成を共に喜ぶ

寄り添う気持ち

特に、利他的なケアがオキシトシンの分泌を促します。マッサージでは、受ける人よりも施術する人の方が多く分泌されるという傾向があるそうです。

人に寄り添い、やさしくすることは、相手だけでなく、自分自身の幸福感も高めるのです。



家庭教育学級

入間市では、一週間ほど親子でふれあう、在宅型家庭教育学級「ふれあい週間」を各校PTAに紹介しています。

もし、そのような提案がPTAからありましたら、ぜひご参加ください。

以上、オキシトシンのお話でした。興味を覚えた方はさらに調べてみてはいかがでしょうか。

