

「子どもがかわいいと思えない…」を
ズバッと解決する！

触れない スキンシップ習慣

発達科学コミュニケーショントレーナー あらい舞

外出自粛・子どものストレスを
安心感に変える！
「子どものための
メンタルケア」



序章

はじめまして。

触れないスキンシップで
子どもがかawaiiと
思えないママの
「この子が好き！」を引き出す！



発達科学コミュニケーショントレーナーの
あらい舞と申します。

この度は、
小冊子のダウンロードをしていただき
ありがとうございます！

この本は、

「子どもが可愛いと思えない…」という状態
に陥りそうな、限界いっぱいのママにぜひ、
読んでいただきたい小冊子です。

ママが子どもをかawaiiと思えないとき。そ

の背景には2つの大きな理由があります。

この本では、それら2大要因を
脳科学×心理学の視点から解説をしています。

序章

ママはこんなことで悩んでいませんか？

- ✓ 子どもに優しくしたいのに厳しくしてしまう
- ✓ わたしの子育て、これでいいの？
- ✓ 他のママは子育てが楽しそうで、うらやましい

お子さんにこんな様子はありませんか？

- ✓ 何度言ってもいうことを聞かない
- ✓ わがままばかり言う
- ✓ 癪癪がひどくて振り回されてしまう…

これらの問題、解消することが可能です！

＼本当は、心から子どもに寄り添いたい！／

そんなママの想いは、
科学的に正しい対処法を学んで実践すれば
叶えることができる、という自信があります。

この小冊子が
ママと子どもの安心できる環境づくりのための
ヒントになることを願っています。



春休みの 親子バトルを避けよう！

怒らずに 子どもと接したい ママのための個別相談会



個別相談って
何するの？
どんな流れ？
必要なものはある？



体験談やお申し込み手順からイメージできます

▼▼▼クリックして詳しくチェック▼▼▼

<https://www.agentmail.jp/form/ht/25016/1/>

目次

序章

第一章 子どもがかわいいと思えないって、
どんな状態？

第二章 子どもがかわいくないの正体

第三章 そのままにしておくとうなるの？

第四章 子どものこころを
育てるスキンシップ

第五章 “触れないスキンシップ”でこ
の子が好き！を引き出す

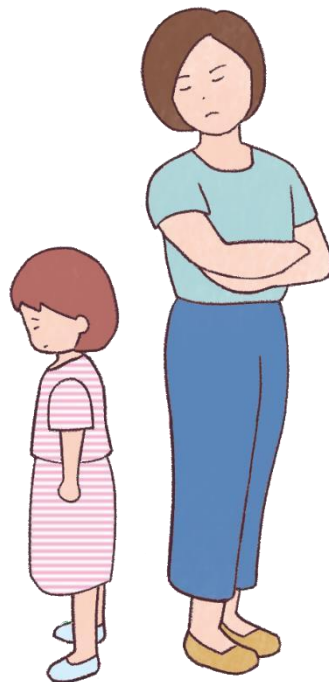
第六章 私の子育て経験から学んだこと

終章 コロナ対策が長期化する中で
ママができること



第一章

子どもが
かわいいと思えないって
どんな状態？



「子どもが可愛いと思えない」って どんな状態？

例えば、こんな心当たりはありますか？

- ☑ 子どもに無関心、愛情が減ったと感じる
- ☑ 思わず手を出しそうになった
- ☑ 特定の子だけ悪目立ちしてきつい態度をとってしまう
- ☑ 素直に褒められない
- ☑ いつもイライラ、いつも怒ってばかりになる
- ☑ 触れられるのがイヤ、抱きしめられない

これらはすべて
子どもに対して否定的な感情が
生まれている状態…



親子関係がこじれはじめています

第二章

「子どもがかわいくない」 の正体



子育てに必要な『子育てスイッチ』

ママと子どもの間には“**強い絆**”があって、生まれた時から無条件に愛情で結ばれているのでしょうか？

＼・・・いいえ！／

子育てが成立するには、

子育てメカニズムのスイッチ

が入ることが必要なのです。



スイッチが入る条件は

ママの **「育てるチカラ」** × 子どもの **「育つチカラ」**

これは「同調能力」といわれています。

子育てに必要な『子育てスイッチ』

つまり、
この同調能力 = 子育てメカニズムが
うまく連動しないと

子育ての意欲は湧いてこない！

というのが脳の仕組みなのです。

これは人間だけではなく、
子育てをする生き物、
動物界で共通することです。



ママの育てる力とは？①

ママ自身の心と身体が、
安心安全の環境にあること

ひとことで言うと「ママのストレス」があるかないかが重要です。

現代のママは「時間や体力、気力の限界」ギリギリのなかで子育てをしています。

専門家や企業やのアンケート調査によると、「子育てのストレスがある」と答えたママは91%、「子どもがかわいいと思えないことがある」と答えたママは78%、

この数字を見ただけでも、世の中のほとんどのママが、子どもや育児に対して **ストレス** を抱えていることが伝わってきます。

ママの育てる力とは？②

大きくまとめると、ママはこのような悩みを抱えています。

- ワンオペ育児、自分のための時間がない
- 夫や身内、ママ友、人間関係に不満がある
- ひとり親、貧困、失業、社会的な孤立
- ママ自身がふれあいの子ども時代を経験していない
- ママの自己肯定感が低い

こんな想いの中で
子育てをしているママが
たくさんいるのです。



子どもの「育つチカラ」とは①

これは、子ども自身が

**母親に育てる意欲を
湧かせる様子であるか？**

ということです。

ママの脳は、**聴覚・嗅覚・触覚**を使って
「子どもがかわいい」と認識をします。

母親に「かわいらしい・世話をしたい」と
思ってもらい、

**安全安心の環境で
育ててもらうことが**

子どもの本能に
仕組まれている
本来の願いなのです！



子どもの「育つチカラ」とは②

子ども側の問題として脳の発達が未熟であると、これらの問題が大きくなりがちです。

- 攻撃的反抗・暴言がある
- こだわりが強い、または過敏で神経質、ひどく不安症
- 言うことが伝わらない、相手の気持ちがわからない
- 落ち着きがない、日常生活が身につかない

こんな状態が続くと、ストレスいっぱいのママは

子どもを丸ごと
受け止めきれなくなり、

イライラが止まらなくな
ってしまいます。



第三章

そのままにしておくと
どうなるの？



大人の叱責がエスカレートする

①

ママがストレスを抱えたままでは
叱責がエスカレートをしてしまいます。

これも**脳の仕組み**によるものです。

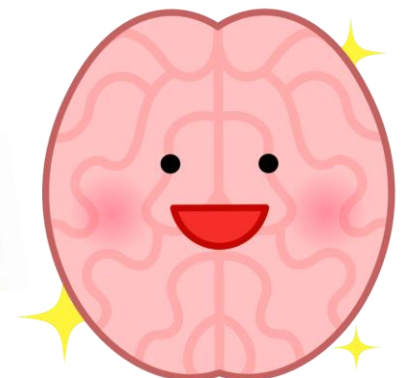
ストレスは**自然消滅をしません**。

ストレスを感じたヒトの脳は、
「心身の健康があぶない！」と感じて

自分の身を守るために
ストレスを脳から **解放** しようとしています。

ストレスが解放される瞬間…
脳にとっては、

”快感” です。



大人の叱責がエスカレートする

②

例えば、お子さんを怒ってしまったあと
こんな経験をしたことはありませんか？

『ハッ！と我に返った』
「かわいそうなことをした・・・」(反省)

それは、脳の中にいっぱい溜まった
ストレスを解放したことで、

脳の中で**正常な思考が働く余裕**が
生れたからなのです。

脳は本能的に

！！**ストレスから解放されることを求める**！！

だから、ママの怒りや叱責は繰り返されて
しまうのですね。

子どものころが育たない①

怒鳴られたり叱られたり…といったコミュニケーションが続くと、

子どもは常に**不安感**を抱えるようになり、**自信**を無くしてしまいます。

自信は、人の生き方に大きな**影響**を与えます。

- 周りの**顔色**をうかがう
- 決断**できなくなる
- 弱い相手に**うっぴん**を晴らす
- 意思**を伝えられなくて「いじめ抜かれる」

ということも起こりやすくなってきます。



子どものこころが育たない②

「これ以上傷つきたくない！」
子どもも、欲しくない刺激を拒否するようになります。

大人の態度や言葉に**反抗心**が強くなったり、
二次障害につながったり

生きづらさを抱え続けたまま大人に
なることもあります。

子どもの**”こころの土台”**は
ママとのコミュニケーションで
つくられます。

安定したこころの土台を
お子さんに授けたい♡と
思ったら、

ママが正しいコミュニケーションで
関わるべき時期は**今**なのです！



第四章

子どもの“こころ”を育てる スキンシップ



子どものこころを育むスキンシップ

プ

こころの土台をはぐくんでいくために最も大切なのは、

子どもが安心できる環境をつくること。

そのために一番効果があるのは**スキンシップ**です。

スキンシップをとると、
ヒトの脳には
安心ホルモンと呼ばれる

オキシトシンが
分泌されます。



オキシトシンが脳に与える影響はととても大きいのです！

子どものこころを育むスキンシップ

オキシトシンやスキンシップからの刺激は感情の脳領域・扁桃体にいち早く届き、

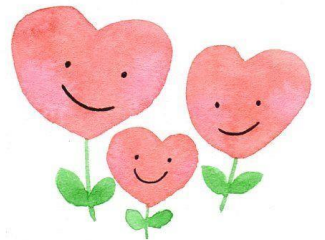
恐怖という感情を**抑え**、
他人に対する信頼感や共感性を与えます。

扁桃体は『社会脳』とも呼ばれており、

スキンシップによって子どもの脳は

感情だけでなく、

社会性も育ちやすくなります。



スキンシップによるオキシトシンは子どもとママの相互に分泌されますから、

ママの脳にもオキシトシンが増えて

ママ自身の**ストレスを抑える効果**もあるんです。

子どものころを育むスキンシップ さらに、

子ども時代にたくさんスキンシップがあった環境で育った子どもは、

大人になってからもオキシトシンが出やすく、
幸福感を感じやすい人になります。

スキンシップによって
オキシトシンを受け取るための脳の機能、
“受容体“の密度が、子どものころに高くなる
ためです。

子ども時代に多くのスキンシップをとることで、
ポジティブなことに目が向きやすい

 **HAPPY**  な大人になれるのです。

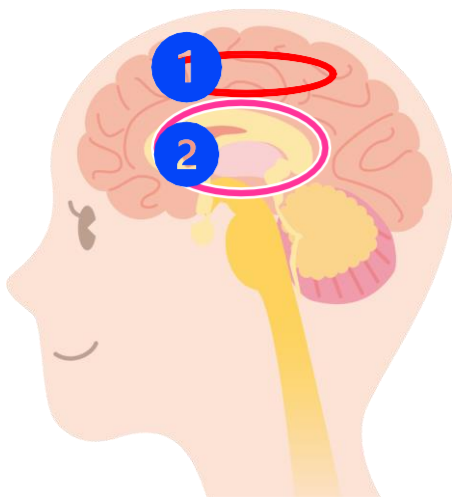


スキンシップの効果まとめ

心地よい肌の刺激が本能や喜怒哀楽をつかさどる感情の脳に伝わり(① → ②)
不安や興奮を安定させる。

情緒が安定する!

スキンシップがある



- 信頼感が育つ
- 思いやるところが育つ
- 愛情関係を築く
- 乗り越える力が育つ
- 自分自身を大切にできる

スキンシップがない

- 恐怖や不安感が芽生える
- 愛情関係が育たない
- 攻撃的衝動性が強くなる
- 落ち着きがない・反抗的になる
- 感情のコントロールができない
- やる気が起きない

社会性と感情の脳を育てる!



春休みの 親子バトルを避けよう！

怒らずに 子どもと接したい ママのための個別相談会



個別相談って
何するの？
どんな流れ？
必要なものはある？



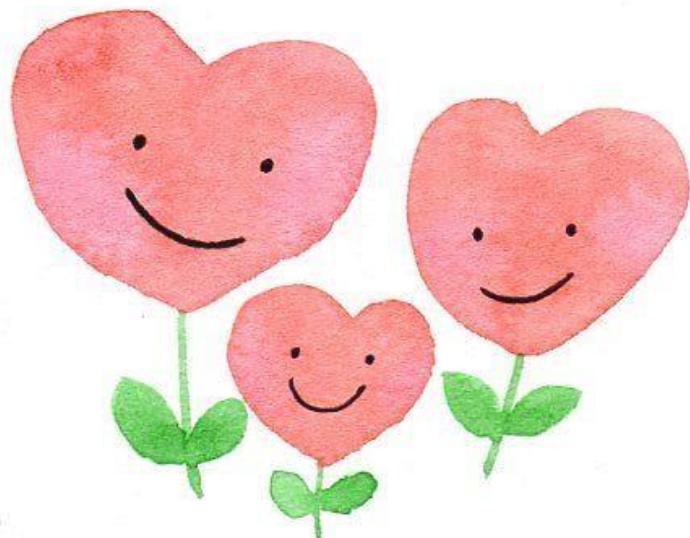
体験談やお申し込み手順からイメージできます

▼▼▼クリックして詳しくチェック▼▼▼

<https://www.agentmail.jp/form/ht/25016/1/>

第五章

触れないスキンシップで
この子が好き！を
引き出す



親子の信頼関係を取り戻す

脳は、**親しい人の声**を聴いただけでオキシトシンが分泌されます。

この効果を活かしたのが**触れないスキンシップ**です。

“触れないスキンシップ”を行う目的は

相手に触れずに、
スキンシップと同じ効果を
子どもの脳に与えていくことです。

\\ **「イタイの、イタイの、飛んでいけ〜」** \\

…って聞いたことはありますか??

これも触れないスキンシップ、

まさに、子どもの不安や恐怖を
信頼する人の声で落ち着かせている
コミュニケーションです！



親子の信頼関係を取り戻す

温かい言葉かけは
子どもの脳にオキシトシンを分泌させて、
不安や恐怖を抑えてくれます。



- スキンシップの効果は取り入れたい
- でも親子関係がこじれているときに
触れ合うのって、ちょっとツライ…

そのようなときには、
今からご紹介する触れないスキンシップで

ぜひ、お子さんの脳に
安心感を届けてあげてくださいね！



触れないスキンシップ手順①

STEP
1

スルースキル

子どもの問題行動に取り合わない！

ママから見てお子さんのイライラするような行動は全てスルーします。

イメージは
見守りながらスルー

▶狙い

子どもが「ありのままの自分で存在していいんだ！」と感じてもらうこと

▶効果

自己肯定感と、
親に対する信頼感を回復させる

(イライラする…)

はじめは、こころの中でそんな風に思ってしまったって仕方ありません。

その時に大切なのは、ママのその気持ちがお子さんに伝わらないことです ^^

触れないスキンシップ手順②

STEP
2

子どもの行動を実況中継する

お子さんの行動をそのまま言語化する！

▶狙い


「お母さんはちゃんと、私・僕を見てくれている」と感じてもらうこと

▶効果

自分の行動には効果があるという自信がつく

例えば
こんな言葉

「あ、宿題始めたんだね～」
「ごみ、拾ってくれたんだね！」

お子さんの行動を見まますべて伝えるだけでOK 

だんだんと、小さなことでも前向きに取り組んでいくような変化がみられるはずですよ！

触れないスキンシップ手順③

STEP
3

感謝の言葉かけ

特別のことをしなくても！
感謝の気持ちを伝えてあげる

▶狙い

あなたは大切な存在なんだよ、と
感じてもらうこと

▶効果

自分の存在を肯定して
自分自身を信頼できるようになる

例えば
こんな言葉

「きょうだい仲良くしてくれてありがとう」
自分で起きてくれて助かるよ」

さらに、子どもの中にも感謝の気持ちが
芽生えると、こんな相乗効果が！

- ▶対人関係がスムーズになる！*1
- ▶抑うつ状態が減る！*2

*1 筑波大学人間系教授 相川充先生

*2:ペンシルバニア大学心理学部教授マーティン・セリグマン氏

第六章

自分の子育て経験から 学んだこと





娘が生まれたとき、
「**こんなにも愛おしい存在があるのか！**」
と史上最大級の愛情を実感しました。

そんな娘は1歳半になるころから、
癩癩や衝動性が目立つように…

ママ友の間で、いつも謝ってばかり。

「私の性格のせいで娘がダメな子になる」
「全部、私のせい」

解決法は**自分の性格を直すこと**だと、
長年思いつづけていました。

ですが、3人の子ども達の中で
育て方がわからないのはひとりだけ、
「どうしてこの子だけ」

そう思うことが増えるたびに
触れることに**抵抗感**を感じるよう
になってしまいました。



周りに迷惑をかけないように。
自分のようにダメな人間にならないように。

娘を叱って、怒鳴って、厳しくして
「ママに愛されたい」という
純粋な長女の願いまで奪って、
“懸命”に子育てを続けていました。

そして長女の**癩癢**や**反抗**はどんどんひどくなり、
「私は生きていなくてもいい」

と言うようになりました。

自分のかかわり方を変えなければ
娘の状態は悪化するだけ…どうしよう。

そんなときに出会ったのが
発達科学コミュニケーションでした！

娘が**本当に苦手なこと**を知り、
科学的なコミュニケーションで接すると
8年間の**親子関係が4か月で激変**！



今では、
あの時の**いら立ちや絶望感**を
忘れそうになるくらい、**愛おしく**思います。

生まれた時に感じた**愛情は復活**しました！

もちろん、触れることも
抱きしめることにも抵抗感はなくなり、
親子で困っていた**癩癢も**落ち着きました。

周りから
「**素直で頑張り屋**」と
へ褒められるようになり、

周りに
「**迷惑をかけないように・・・**」と
叱ってしつけてきたことは
遠回りの子育てだったと
やっと気づきました。



現在の娘は自立が進んで
自分で考えて行動する力がつき、
毎日楽しそうに学校や地域での
活動にたくさん挑戦しています。



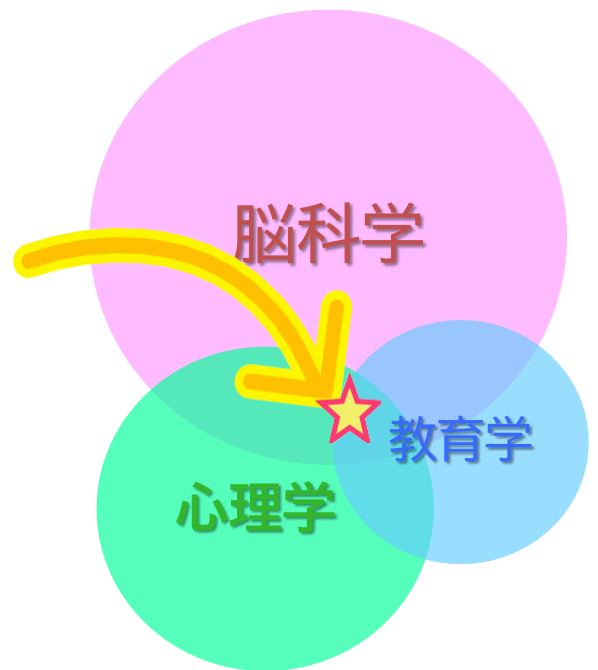
人の成長を科学で助けた い!



私を救ってくれた
発達科学コミュニケーションは、

脳科学×心理学×教育学の
まさしく

“**いいとこどり**”をした
科学的なメソッドです！



そこには、
“人が成長するため”の
科学的な根拠があります。

子育てに大きな影響を及ぼす
ママの自己肯定感の低さを助けて、

また、お子さんの脳は何が得意？苦手？と特
性に合わせた科学的な対応ができるので、

お子さんの**成長をグーン!**と**加速**させること
ができます。

発達科学コミュニケーションを体験した ママたちの変化



【触れないスキンシップ体験会に参加した理由を教えてください】

- 子どもが大きくなってきて、
- 育てづらさを感じるようになったから
 - (高校2年生女の子ママ)

- イライラしてしまうと
- 「むかつくー！」となってしまう、
- そんなときはどうしても優しくなれず
かわいいと思えなかった。
 - (小学3年生男の子ママ)



- 長女の態度が悪くなるとマイナスオーラに流されてイライラ…
- 時々、かわいいと思えなくなることも

発達科学コミュニケーションを体験した ママたちの変化



【得られたことや気づきは何ですか？】

母のストレスがどのようなことを起こすのかが分かった。これまで自分ができなかったことの理由も発見できた。

(小学1年生女の子のママ)

脳科学の観点からのお話に説得力がありました！

(小学3年生男の子のママ)



今までの子育ての経験上、納得することばかりでした。思い切って受けてみてよかったです！

(高校2年生の女の子のママ)

終章

コロナ対策が
長期化する中で
ママができること



子どもが安心できる環境をつくる

2020年から
新型コロナウイルスの蔓延が長期化し、
感染拡大対策として2度の緊急事態宣言が
発令されました。

お母さんたちの9割以上が、今後の
子育て環境に心配や不安を感じています。

その不安を解消するため、

未就学～中学生のお子さんを持つ
お母さんたちの約4割が
ご家庭で取り組んでいることは

「積極的に親子のコミュニケーションの
時間をとること」

だそうです。

子どもが安心できる環境をつくる

また、“学校や園に期待すること”として

6割のお母さんたちが

「オンライン学習や授業への取り組み」と並び
「子どものメンタルケア」

を期待しています。

子どものメンタルケアなら、
お母さんとのスキンシップは効果絶大！

触れないスキンシップから始まる
親子のスキンシップ時間で

春休みのママと子供たちの笑顔が増えたら
大変うれしいです！

発達科学コミュニケーショントレーナー
あらい舞



春休みの 親子バトルを避けよう！

怒らずに 子どもと接したい ママのための個別相談会



個別相談って
何するの？
どんな流れ？
必要なものはある？



体験談やお申し込み手順からイメージできます

▼▼▼クリックして詳しくチェック▼▼▼

<https://www.agentmail.jp/form/ht/25016/1/>

著作権について



法的事項:

本教材および収録されているコンテンツは著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツはあなたの子育てに役立てる途に限定して提供しております。

教材に含まれるコンテンツを、一部でも書面による許可なく(ライセンス)複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に別途ライセンス契約が必要となります。

免責事項:

発達科学ラボの実績の事例を掲載していますが、当然ながらその結果には個人差があります。この小冊子を使った結果に責任を持つことはできません。

2021年3月発行 著者 あらい舞