

# なら Cocoro レター

13 通目 (2023 年 11 月)  
教育研究所カウンセラー発行

“涼しい”と感じた期間は一瞬で、あっという間に“寒い〜”と感じるようになりましたね。寒さだけではなく、日が暮れる早さや風に舞う落ち葉など、冬の気配を皆さんも色々なところで感じているのではないのでしょうか。もしかすると急な気温の変化に身体がついていかず、身体と心のバランスを崩している人もいるかもしれませんね。

今回は皆さんに7月から5か月にわたってお伝えしてきた“幸せホルモン”の最終回をお届けします。3つの幸せホルモン“セロトニン”、“オキシトシン”、“ドーパミン”をうまく活用しながら、より皆さんが「幸せだなあ〜」と思えるためのヒントをお届けしたいと思います！身体と心のバランスが崩れていると感じている人には、バランスを取り戻すヒントにしてもらえたらと思います。

## 幸せホルモンってなあに？

～ファイナルステップ：応用編～

皆さんは“セロトニン”、“オキシトシン”、“ドーパミン”の3つのホルモンをうまく分泌できるようになってきましたか？3つのホルモンにはそれぞれもっている働きが違い、もしかしたら「この働きだけがほしい!」と考えた人もいるかもしれませんね。

これまでお伝えした3つのホルモンは、実はバランスがとても大事です。例えば下のイラストを見てください。



人によっては、ゲームやスマホに熱中することで人付き合いが難しくなり、オキシトシンの分泌も減ってしまうことがあります。ゲームはできるけど友達とは会えなくなったり、身体の健康が損なわれたりし、結果的にはゲームも思うようにできなくなる…そんな事態になってしまいます。

### “幸せ”と感じる自分を手に入れるために…



皆さんの身体と心のバランスはうまく取れていますか？

先ほどの例以外にも下のような人はいませんか？

【“勉強や部活は楽しいんだけど、すごくしんどい”と感じている人】

→成果は出ているけれど、もしかすると、人とのつながりを感じられずいたり、身体がSOSを出したりしている状態かもしれませんね。

【“友達付き合い”を重視して疲れている人】

→夜遅くにメールや電話を長時間することや、返事を返すことに必死になってしまうことで、身体を休められずいたり、人と一緒に過ごす事に“楽しさ”を全く感じるができなくなったりしている状態かもしれません。

ドーパミン的幸せ: 成果・成功

オキシトシンの幸せ: つながり

セロトニンの幸せ: 身体と心の健康

精神科医の榊沢紫苑先生は、“幸せな人生”を作り上げるには、左の図のように幸せを積み重ねていくことが大事だと言っています。成功やつながりだけを求めて、自分の身体や心を大切にできない幸せは一時的で、長くは続きません。

もしも皆さんの中に、“うまくいかなさ”があるとしたらどこでしょう？どこまで“良い感じ”で、どこからが“難しい”のか、自分の状態を見ながら、うまくバランスが取れるように、自分自身の幸せホルモンについて考えてみましょう。

