

# なら Cocoro レター

9 通目 (2023 年 7 月)

教育研究所カウンセラー発行



7月になり、いよいよ夏の時期に突入しましたね。皆さんの暑さ対策は万全でしょうか？運動している時だけでなく、室内で過ごしている時でも熱中症にかかってしまうと言われています。こまめに水分補給をしながら、2023年の夏も乗り切っていきましょうね🍉

さて7月ということは・・・1学期も残すところあと少し。夏休みには部活動の大会やコンクールなど、皆さんが緊張したり不安になったりする場面もあるかと思います。不安や緊張が大きくなると、眠れなくなったり、いつも以上にイライラしてしまったりと、心や身体のバランスが崩れて皆さんが本来持っている力を発揮することが難しくなってしまいうこともあります。そんな時の解決のヒントを皆さんは知っていますか？

今年度は皆さんが持っている力を少しでも発揮できるようになるためのプチ情報を『なら Cocoro レター』でお知らせしていきたいと思っています。

## 幸せホルモンってなあに？

～第1ステップ:入門編～

皆さんは“幸せホルモン”という言葉聞いたことがありますか？「幸せだなあ〜」と人が感じている時、実は皆さんの脳の中では“幸せ”にまつわるホルモンが分泌されているのだと、精神科医の樺沢紫苑先生は言っています。

幸せにまつわるホルモンは全部で100種類以上あることが分かっているのですが、皆さんが普段の生活の中で“幸せ”と感じている時には、主に3つのホルモンが関係しているとされています。

セロトニン

健康に関係

オキシトシン

つながりに関係

ドーパミン

成功に関係



それぞれのホルモンには、分泌させるためのコツがあると言われています。“幸せなんか自分には関係ない🍀”と思っている人も、来月から3回に分けてお届けするプチ情報を参考に、“幸せ”を感じるコツを身に付けてもらえたらと思います★



お知らせ



友だち登録してね🍀



今年度も皆さんからの相談をお待ちしています。  
どんなことでも、まずは誰かとつながるところから始めてみませんか？

『ならCocoroライン』

相談窓口 ①令和5年8月24日～9月6日  
②令和6年1月4日～1月17日  
対応時間17時～22時(受付終了は21時30分)

『学校へ知らせる』書込み窓口  
令和5年8月24日～令和6年3月31日  
(24時間対応)



『悩みならメール』

soudan@soudan-nara-mail.jp

『24時間子供SOSダイヤル』  
0120-0-78310(通話料無料)



『あすなるダイヤル』  
0744-34-5560(通話料有料)

