

なら Cocoro レター

10 通目 (2023 年 8 月)
教育研究所カウンセラー発行

お盆が過ぎても、暑い日が続いていますね。皆さんは暑さに心と体がついていけているでしょうか。クーラーの効いた部屋で過ごしていると、外に出た時の暑さに体がついていけず、いつもよりも体の疲れを感じたり、外に出ることが“面倒だ”と感じている人もいるかもしれませんね。もしかしたら登校日や2学期の始業式に向けて、宿題に追われたり、「夏休みが終わってしまう・・・」と焦りや不安を感じたりしている人もいるのではないのでしょうか。

今回は“なら Cocoro レター”9通目にお伝えした、“幸せホルモンってなあに?”の第2ステップ編をお届けします。夏休みの間にたまった心と体の“疲労感”を解消するヒントになればうれしいです。

幸せホルモンってなあに?

～第2ステップ:セロトニン編～

皆さんは“セロトニン”というホルモンのことを聞いたことがありますか?セロトニンは皆さんが「体の調子がいいなー」「気分がいいなー」と感じている時に分泌されている健康にまつわるホルモンで、「だるいなあ」「しんどいなあ」という時には、セロトニンが不足している状態とも言われています。

セロトニンは“脳の指揮者”という別名をもっていて、不安や集中力に影響するノルアドレナリンと、やる気や喜びをもたらすドーパミンなどの脳内物質をコントロールする役割を担っています。セロトニンが不足すると、体のしんどさだけではなく、「不安で不安で仕方ない」という状態になったり、「集中できない」「イライラする!」という状態になったりします。



セロトニン

幸せへの第一歩は
セロトニンを増やすこと!



セロトニンを増やすヒント



①朝日を浴びる

起きてから1時間以内が理想的★
外に出たくない時は、カーテンを開けて朝日を浴びよう♪

②リズム運動

ラジオ体操や自転車がおススメ★
「1、2、1、2」というリズムで体を動かそう♪

③よくかんで食べる

バナナや豆腐などの食品も効果があるよ♪

皆さんも今日からぜひ、セロトニンを増やす生活を始めてみてください★

なら Cocoro ライン 相談開始のお知らせ

○期間:令和5年8月24日(木)～9月6日(水)

○時間:17:00～22:00

※受付終了は21:30

皆さんからの相談をお待ちしています。



2学期に向けた心配や不安、友だちのことや家族のことなど、どんなことでもいいので、まずは相談してみませんか?