

# なら Cocoro レター

11 通目 (2023 年 9 月)  
教育研究所カウンセラー発行

2 学期が始まり、1 か月が経ちましたね。皆さんは学校のリズムにもう慣れたでしょうか？なかなか心と身体の調子がうまく整わないという人もいるかもしれませんね。焦らず、皆さんのペースで少しずつ学校のリズムにも合わせていってもらえたらと思っています。

今回お届けする“幸せホルモン”の第3ステップにも、皆さんの心と身体の調子を整えるヒントがたくさんあります。第3ステップは“オキシトシン”について紹介します。「人とうまく関われない」、「自分に自信がない」と感じている人は、ぜひオキシトシンについて知り、うまくオキシトシンが分泌できるように工夫してみましょう☆

## 幸せホルモンってなあに？

～第3ステップ:オキシトシン編～

オキシトシンは幸せホルモンの中でも、人との“つながり”に大きく関わっていると言われており、“つながりホルモン”や“愛情ホルモン”とも呼ばれています。オキシトシンが不足してくると、「さびしい☹️」、「満たされない…」という思いが強くなり、ストレスを強く感じさせる原因の1つとして考えられています。

オキシトシンがしっかり分泌されると、精神的な安定だけではなく、記憶力も向上するという研究結果もあります。

オキシトシンを増やしたいけど、「人付き合いは苦手…」という人にもオススメのヒントがありますので、下に書いたヒントをぜひ参考にしてみてください。



### ♡ オキシトシンを増やすヒント

#### ① 仲間や家族との交流

あいさつやおしゃべり、アイコンタクトなどほんの少しでもいいので誰かと関わりをもってみよう。直接ではなくても、メールなど文章でつながるだけでも効果があるよ。

#### ② スキンシップ

ハイタッチやハグ、肩もみや手のマッサージなどで、家族や友だちと交流してみよう。ペットがいる人はペットとの交流もOK!  
※嫌がる人(ペット)にするのは逆効果なので注意☹️

#### ③ 植物を育てる

人と関わるのが苦手な人や、生き物を家で育てることが難しい人は、植物を育ててみよう。植物のお世話をすることもオキシトシンは分泌されるよ。



#### ④ 親切にする

1日3回、誰かに親切にしてみよう。落ちたシャーペンを拾うとか、教室のドアを開けてあげるとか。できればノートに書いて記録をつけてみよう！ノートを見ることで自己肯定感のアップにもつながるよ♪



皆さんはどのヒントが使いそうですか？特にオススメは④の“親切にする”ことです。特定の誰かに親切にしなくても、例えば学校で出したままになっている掃除道具をロッカーに片付けるとか、公園に落ちている空き缶をゴミ箱に入れるとかそういう行動でも大丈夫です。自分で“親切なことをしたな～”と思うことがポイントで、1日3回を目安に取り組んでみてください。オキシトシンは誰かに親切にされなくても、皆さんが親切にするだけで分泌されます。さらにノートに書いて毎日ながめるだけで自信にもつながるので、一石二鳥♪の方法なのです。

人と関わるのが苦手だと感じている人も、オキシトシンがうまく分泌されるようになると、自然に人と関わることへの苦手意識も和らぎます。

第2ステップで紹介した“セロトニン”と今回紹介した“オキシトシン”、そして次回紹介する“ドーパミン”をうまく使って、皆さんの“幸せ力♡”を向上させていきましょう。