

# なら Cocoro レター

12 通目 (2023 年 10 月)

教育研究所カウンセラー発行

紅葉も始まり秋の訪れを感じる季節になりましたね。皆さんはどんなことに“秋”を感じますか？木々の色の变化でしょうか？それとも冷たさを感じる空気や、空の高さでしょうか？読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・秋にまつわる言葉はたくさんあり、皆さんが色々なことに取り組むには最適の季節だと言えるかもしれません。

今回は皆さんが色々なことに取り組む時のモチベーションに大きく関わってくる、“ドーパミン”についてお知らせしたいと思います。ドーパミンとうまく付き合いながら、過ごしやすい今の季節だからこそできるチャレンジをしてみてください☆

## 幸せホルモンってなあに？

～第4ステップ：ドーパミン編～

“ドーパミン”という幸せホルモンは、これまでにお伝えした“セロトニン”や“オキシトシン”とは少し性質が異なり、良い面と悪い面の両方をもったホルモンです。つまり幸せをもたらすホルモンでもあります、付き合い方を間違えると逆効果を引き起こすホルモンにもなります。

なぜなら、ドーパミンは別名“快楽物質”とも言われていて、目標を達成したり、褒められたり、楽しいことをしている時に分泌されるホルモンだからです。皆さんの「もっと頑張るぞ!」というやる気を引き出す役割を担っているのですが、この「もっともっと!」が悪い方向に働くと、依存症や中毒につながります。

良い面



やる気 (モチベーション)  
達成感  
成長

悪い面



カフェインなど物質依存  
ゲーム・スマホなど行動依存



ドーパミンを分泌するためには・・・

ドーパミンをうまく出すコツは、“ほんの少しのチャレンジ”です。「自分にとって少し難しい・・・」そんなことにまずは取り組んでみましょう! 合い言葉は「楽しい♪」です。楽しいと思えないチャレンジは、もしかしたら目標設定が高すぎるのかもしれません。



ドーパミンとうまく付き合っていくヒント

先にお伝えしたようにドーパミンには悪い面もあり、付き合い方を間違えると皆さんに逆効果をもたらす原因にもなります。ドーパミンによって得た快楽は、「もっともっと!」という働きによって、繰り返し何度も同じ快楽を得ようとしたり、さらに大きな快楽を求めようとしたりします。

特に最近はゲーム・スマホ依存の問題や、エナジードリンクの多用によるカフェイン中毒の問題があり、これらの問題の背景には、実はドーパミンが大きく関わっているとされています。皆さんの中にも「自分も当てはまる・・・」と感じている人がいるのではないのでしょうか？



依存にならないために  
今から始められること



☆マイルールを決めよう☆

①時間を決める

「1日〇時間まで」と自分で決めてみよう。アプリごとに使用時間を決めることもおすすめです。カフェインなどのドリンクの場合は、「飲む時間は21時まで」と決めるのもひとつです。

②回数を決める

ゲームやスマホであれば、「1日に充電するのは1回」と決めることで、使用時間を減らすことにつながります。ドリンクの場合も、「1日1回だけ」と決めましょう。