



カウンセラーだより

2024 年 9月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー高橋・梶本

9月も後半に入りやっと涼しい風を感じるようになってきました。カウンセラーの高橋・梶本です。さて、皆さんご体調はいかがでしょう？定期考査も終わって、気持ちが落ち着いてきた頃だと思います。生活や時間をしっかり管理し、体調を整えてくださいね！



心と身体に幸せを ‘幸せホルモン’ のお話

「なぜか心も体もだるい…」「やる気がでない」「何を見ても心が動かされない…」最近、こんな気分にならまされていませんか？日々の生活の中で、なんとなく心の不調を感じる人も多いのではないのでしょうか。あなたのその心の不調の原因…もしかしたら「幸せホルモン」が不足しているからかもしれません！
ということで今回は「幸せホルモン」についてくわしく解説していきます！
「幸せホルモン」をご存じですか？



幸せホルモンとは、脳内ホルモンの一種です。人の脳には、心や身体を正常に保つために 100 種類以上の脳内ホルモンが分泌されています。これらの中には、人の気持ち・やる気に大きな影響を与える物質も存在します。喜びや楽しみ、やる気などの幸福感を与える物質が「幸せホルモン」と呼ばれるものです。「幸せホルモン」と呼ばれる代表的な物質は①セロトニン②オキシトシン③ドーパミンの 3 種類。今回は①セロトニンについて詳しくお伝えします！

ストレスに負けない幸せホルモン「セロトニン」

一つ目の幸せホルモンは「セロトニン」です。実は、セロトニンはホルモンではなく自律神経を整える「神経伝達物質」です。自律神経は2種類あります(交感神経:活発な時に優位になる、副交感神経:寝ているときなどリラックスしている時に優位になる)。

セロトニンがしっかりと分泌されると、二つの自律神経のバランスが整って気持ちが安定します。また気分の浮き沈みが少なくなり、ストレスやイライラも軽くなります。

ですが、セロトニンが足りないと、自律神経のバランスが乱れて、いつもストレスを感じる状態に…。眠れなくなったり、気持ちが強く落ち込む状態になる可能性があります。このようにセロトニンがたくさん分泌されていると、ストレスに負けず気持ちを安定させることができるのです！

次回はセロトニンを増やす方法と②オキシトシン③ドーパミンについて詳しくお伝えしますね！

★カウンセリングの予約について★

高橋(木曜:女性)と梶本(月曜:男性)の2名体制でカウンセリングをおこなっています。誰でも気軽に相談することができます。直接、相談室にきて頂いてもOKですし、担任の先生や養護の先生を通して申し込んでいただいても構いません！気楽に話しに来てくださいね！

