



カウンセラーだより

2025年 10月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー高橋・梶本

10月になり季節が急に秋めいてきましたね。カウンセラーの高橋・梶本です。朝晩もすっかり肌寒くなりましたので、風邪などひかないよう体調管理はしっかりとしていきましょうね！

心と身体に幸せを‘幸せホルモン’のお話 VOL.2

ストレスに負けない「幸せホルモン」セロトニンの増やし方

1つ目の幸せホルモン「セロトニン」はたくさん分泌されることで、ストレスに負けず気持ちを安定に保つことができます。逆に不足するとやる気がなくなったり自律神経が乱れて不眠にもなってしまうので要注意！増やし方はとても簡単ですよ！

セロトニンの増やし方 ①大豆食品や乳製品を食べる

セロトニンを増やすにはセロトニンの原料となる「トリプトファン」を摂ること！

トリプトファンは体内では作れないので食べ物から摂ります。それは私たちの身近にある大豆食品や乳製品！トリプトファンは大豆や乳製品由来のたんぱく質にたくさん含まれているので、納豆や豆乳、牛乳やチーズなどを摂ることでセロトニンを増やすことができます！

セロトニンの増やし方 ②日中の散歩

もう1つセロトニンを増やすのに重要なのは「太陽の光」です！太陽の光が網膜を刺激してセロトニンがより出やすくなります。日光を浴びない生活をしている人ほど、うつ病になるリスクが高いといわれています(日照時間が短い北欧などの地域ではうつ病の発症率が高いという研究があります)。1日15分以上は外に出て日光を浴びましょう。さらにウォーキングのように一定のリズムを刻む運動はもっと効果的と言われています！毎日続けることで、どんどんセロトニンを作りやすい脳になってくれますよ！

安らぎを与える幸せホルモン「オキシトシン」

さて、2つ目の幸せホルモンは「オキシトシン」です。①幸福感を与える②社交性を高める③不安や恐怖心を和らげるといった効果があります。これによってストレスを軽くしたり免疫力アップも期待できるといわれます(例えば、めちゃくちゃいいことがあってテンションが高かったら、ちょっとくらい嫌なことがあってもどうでもよくなりませんか？そんなイメージに近いかも！)。もともとは「出産・育児の際に分泌されるホルモン」と言われています。赤ちゃんにお乳をあげることでお母さんのオキシトシンが増えて母乳が出やすくなるからです。その後研究が進み、母子の間だけでなく他のスキンシップでも分泌されることがわかってきました。そのため、オキシトシンは恋愛ホルモン、抱擁ホルモン、思いやりホルモンなどとも呼ばれます。次回はこのオキシトシンを増やす方法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！どうぞ気楽に話しに来てくださいね！

