

カウンセラーだより

2025年 11月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー高橋・梶本

最近一気に風が冷たくなりました。カウンセラーの高橋・梶本です。空気がとても乾燥していますし、インフルエンザが流行りだしているところもあるようです。しっかり体調管理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.3

安らぎを与える幸せホルモン「オキシトシン」の増やし方

*オキシトシンの効果: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など

オキシトシンの増やし方 ①スキンシップの効果

前回お伝えした通り、オキシトシンはスキンシップすることで分泌されます。

「恋愛ホルモン」「抱擁ホルモン」などと呼ばれるのはここからきています。特に近い関係の相手とのスキンシップ(視線を合わせる・手をつなぐ・ハグするなど)はめちゃくちゃ効果が高いといわれています♪近い関係でなくても、好意を持った相手と目を合わせること、家族との心落ち着く時間、大事な友人と話すこと、またペットと触れ合うことでもオキシトシンを分泌させることができます(皆さんにストレス解消法を聞くと「ペットと遊ぶ」と答えてくれる人が結構います！無意識にペットに癒されているのかも…)！

オキシトシンの増やし方 ②人にやさしくする(「えっ?!」ってくらい簡単ですが…)

オキシトシンは「思いやりホルモン」とも呼ばれます。それは、相手を思いやって何かを分け与えたり助けたりすることで、オキシトシンが分泌されるからです。

イギリスで、チンパンジーについてのある研究が発表されました。チンパンジーには食べ物を分け合う習慣がないそうです。そんなチンパンジーがごくまれに分け与えたとき、その直後のチンパンジーの体内でオキシトシン量が増えていたのだそうです。この結果は人間にも当てはまります。人にプレゼントしたり、親切にしたり、助け合ったりすると身体の中のオキシトシン量が増えるのです！また【人をマッサージする】ことも、この思いやりの作用によってオキシトシンを増やす効果があります。マッサージしてもらおうと疲れて気持ちよいですが、実は、マッサージを受ける側より、相手にしてあげる側の方がより多くのオキシトシンを分泌しているそうです。これは「相手を癒やしたい」という思いやりの心を持ってスキンシップをすることで、よりオキシトシンが増加するからと考えられています。そのほか、アロマや音楽を楽しむ、美しいものを見るなどで心が癒されることや、ボランティアをするなど他者を思いやる行動をとることでオキシトシンの分泌が増えると言われています。人のためになることが自分の心を幸せにすることにもつながるって奥が深いですね！さあ次回はいよいよ最終回ドーパミンです！お楽しみに！

★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！

