



カウンセラーだより

2025年12月号

町田市立忠生中学校

相談室 カウンセラー高橋・梶本

ますます風が乾燥してきましたね。カウンセラーの高橋・梶本です。いよいよ1年の締めくくりの月となります。気持ちを引き締めて、体調をしっかり管理しながら最後までしっかり取り組みましょう♪



心と身体に幸せを ‘幸せホルモン’ のお話 最終回

やる気が出る幸せホルモン「ドーパミン」

最後の幸せホルモンは「ドーパミン」です。人が生きるためには、「やる気」が必要です。ドーパミンはこの「やる気」をうながし、幸福感を上げてくれます。また学習などに必要な「作業記憶(例えば ‘先生の話聞きながらノートに要点をまとめる’ といった作業の時に必要な記憶力)」にもドーパミンは影響を与えるとされています。また、達成感や喜び、感動など人のモチベーションアップにも関係すると言われます。そんな万能ホルモン、ドーパミンを増やす方法をご紹介しますね♪



ドーパミンの増やし方 ①チーズや大豆食品を食べる

ドーパミンもセロトニンと同じで食べ物で増やせます。ドーパミンの原料となる「チロシン」を最も多く含んでいるのが乳製品！乳製品の中でも特にオススメなのはチーズです。そのほか、大豆の煮豆、豆腐、納豆、枝豆、おから、きな粉などの大豆食品にもたくさん含まれます。ぜひチーズなどの乳製品や大豆食品を食べてみてください！

ドーパミンの増やし方 ②小さな目標やタスクを達成しよう

ドーパミンは何かを達成することで活性化します。わかりやすい例がマラソンです。走っている間は苦しくて「もう二度と走らない！」と思っているのに、走り終えたときには「また走りたい」と感じる人がいます。これは達成感からドーパミンが分泌されているためと考えられています。増やすポイントは「達成しやすい小さな目標やタスクを設定すること」！目標が大きすぎてしまうと(例えば、‘全てのテストで100点！’ ‘絶対に6時間勉強！’ など)、かえってモチベーションがあがらず、何も手につかなくなってしまう。まずは小さな目標(例えば ‘1時間でいいから必ず毎日勉強する！’ など)を作ることで、ドーパミンが安定して分泌されます！さらに、ドーパミンをよりたくさん出すには「ご褒美」が効果的です。「これが終わったら好きな動画を観る」「前回より成績が良かったら推しのライブに行ける！」など、‘自分へのご褒美’を作ることで、ドーパミンがたくさん出るようになりもっとやる気になっていきます。ぜひ試してみてください！



4回にわたっての**幸せホルモン「セロトニン、オキシトシン、ドーパミン」**はいかがでしたか？どれもすぐにできるものばかり。ぜひ生活に取り入れて、‘みなさんの幸せ’をどんどん増やしてくださいね！

★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！

