

ストレスを和らげ幸福感をもたらす幸せホルモン♪ あなたの生活の中で意識してみませんか

ホルモンは、人の約**60兆個**の細胞や器官、内臓等の中の色々な機能の調整を行う大切な役割を担っています。ホルモンにはたくさんの種類がありますが、その中でも人のストレスや痛みを和らげ幸福感をもたらす『幸せホルモン（ハッピーホルモン）』についてご紹介します。あなたも日々の生活の中で意識することで、幸せホルモンを活性化しませんか？

心の安定 セロトニン

不安な気持ちを和らげて、精神を安定させる
睡眠を導く『メラトニン』というホルモンの原料にもなる

セロトニンの生成を活性化するには？

- 日の光を浴びる 太陽の光はセロトニンの生成を活性化
- ウォーキングやサイクリング等のリズム運動 20～30分の運動が適度
- タンパク質の食品を食べる 肉や魚、豆腐・味噌・納豆等の大豆食品や牛乳・チーズ・ヨーグルト等の乳製品の摂取



優しさと愛情 オキシトシン

ストレス状態を軽減させ、不安や心配を軽減
家族や友人・恋人等と過ごしていて楽しく優しい気持ちの育みや
良好な人間関係を築くことができる
オキシトシンがUp↑するとセロトニンもUp↑の相互作用

オキシトシンの生成を活性化するには？

- 身近な人とのコミュニケーション 家族の団らんや友人との食事、恋人とのスキンシップ等
- マッサージ等のタッチケア マッサージする側の方がオキシトシンがよりUp↑



意欲Up↑ ドーパミン

学習能力や仕事の能率を上げる
達成感や喜び、感動の感覚をもたらす
ドーパミンの不足は、やる気の低下や無関心・無感動をもたらす

ドーパミンの生成を活性化するには？

- スモールステップの目標設定 実現可能な小さな目標をつくり、達成感を味わう
- 目標達成後の小さなご褒美 学校の課題を1つ終えたら好きなドラマを観る、部屋の掃除をしたら好きなコーヒーを飲む等、自分の喜びや楽しみとなるものを生活に適宜取り入れる



* カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してあります。個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください（守秘義務厳守）。

