

★ トークルームだより ★

令和7年11月5日発行
大内中学校
教育相談係

3つの幸せホルモンで、心のエネルギーを満タンに！

冬は、寒さで室内にいることが多くなりがちです。また、日照時間が短くなります。そのため、日光を浴びることで生成される、**幸せホルモン「セロトニン」**が不足しやすくなるそうです。セロトニンが不足すると、怒りや不安を感じやすくなると言われています。

幸せホルモンは、3つ（4つとする場合もあります）あり、それぞれに出し方が異なります。そして、**3つのバランスがとれていることが重要**とされています。下の表を見て、自分の足りていないものがあれば、意識的に実践してホルモンを出すようにしましょう。

♡ 幸せホルモン一覧表 ♡

ホルモン名	セロトニン	オキシトシン	ドーパミン
主な役割	<ul style="list-style-type: none">・不安を和らげ、気分を安定させる。・「今日もがんばろう！」という前向きな気持ちを支える。	<ul style="list-style-type: none">・人とのつながり・愛情・信頼感を感じさせる。・ストレスや不安をやわらげ、気持ちを落ち着ける。・セロトニンの分泌を助ける相互作用もある。	<ul style="list-style-type: none">・「やった！」「できた！」という快感・達成感を与える。・モチベーションを高め、行動を強める。
分泌を促すポイント	<ul style="list-style-type: none">・太陽の光を浴びる・タンパク質をとる（肉・魚・大豆製品など）・ウォーキング・サイクリングなど軽い運動を20～30分行う 	<ul style="list-style-type: none">・家族・友人・ペットとのスキンシップ（抱きしめる・手をつなぐ等）・タッチケア（マッサージなど）・コミュニケーションを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none">・小さな目標を立てて達成する（宿題を終える、部屋を片付けるなど）・誰かに褒められたり、認められたりする体験をする・適度な新しいチャレンジに取り組む・ゲームや買い物 

参照: 文部科学省後援 健康管理能力検定の公式サイト

..... キ リ ト リ 線

手塚SSW 来校日 11月… 6日(木)午後、14日(金)、27日(木)午後

坂本SC 来校日 11月…28日(金)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください ★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名前

どんなこと？