

# トークルームだより

## 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"> <li>不安を和らげ、気分を安定させる。</li> <li>「今日もがんばろう！」という前向きな気持ちを支える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人とのつながり・愛情・信頼感を感じさせる。</li> <li>ストレスや不安をやわらげ、気持ちを落ち着ける。</li> <li>セロトニンの分泌を助け相互作用もある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「やった！」「できた！」という快感・達成感を与える。</li> <li>モチベーションを高め、行動を強める。</li> </ul>
分泌を促すポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>太陽の光を浴びる</li> <li>タンパク質をとる（肉・魚・大豆製品など）</li> <li>ウォーキング・サイクリングなど軽い運動を20～30分行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>タッチケア（マッサージなど）</li> <li>コミュニケーションを楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> <li>誰かに褒められたり、認められたりする体験をする</li> <li>適度な新しいチャレンジに取り組む</li> <li>ゲームや買い物</li> </ul>

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？