

## スクールカウンセラーだより 2



前橋清陵高校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの富田です。雨の日が続いたかと思っただけでなく暑い日が続くなど、最近は天気の変化が激しいですね。体調を崩してしている人もいるのではないのでしょうか？こんな時期にはなんだかこころも不安定になってしまいますよね。天気と人のこころには密接な関係があることを知っているでしょうか？ということで、今日は天気とこころに関係するセロトニンというホルモンについてお話ししようと思います。

人間の体の中では、ホルモンと呼ばれる化学物質が日々作られています。ホルモンによって人の体の様々な働きを調節しています。セロトニンは「幸せ」と深く関わりのあるホルモンです。セロトニンが作られると、人は幸せを感じ、こころと体が落ち着きます。だからセロトニンは「幸せホルモン」とも言われています。

「ホルモンなんて自分ではどうにもできないじゃん!」と思うのでしょうか？実はこの「幸せホルモン」、ちょっとしたことを意識することで増やすことができると言われていたんですよ。そのうちのひとつが、太陽の光に当たることです。太陽の光は、セロトニンを作り出す神経の働きを活発にします。

「それなら梅雨の時期や冬はやっぱりどうにもできないじゃん!」って？実は他にもセロトニンを増やすためにできることはあるんです。適度な運動は太陽の光に当たるのと同じようにセロトニンを作り出す神経の働きを活発にします。また、セロトニンのもとになるトリプトファンを多く含む大豆・豆製品や乳製品、セロトニンを作るときに必要なビタミン B6 を含む玄米やレバー・赤身の魚などを

食べるのもいいですね。他にも、質のよい睡眠や深呼吸などもセロトニンを増やすのに効果的だと  
言われています。

人間も動物なので、環境に体とところが左右されるのは仕方のないことなのかもしれません。加えてこの時期は、新学期から頑張り続けてきた疲れも出てくる頃です。そんなときこそ少しアクセルを緩めて、自分をいたわってあげられるといいですね。

最近では相談室に顔を出しに来てくれる人も増えてきました。みなさんそれぞれに様々なしんどさを抱えていますが、それでも自分と向き合って、前に進んでいこうとする姿はとても尊いなぁといつも感じています。大切な気持ちを一緒に味わわせてくれて、一緒に考えさせてくれてありがとうございます。まだ、相談室に来たことがない人もぜひ顔を見せにきてくださいね。夜間は水曜日の17時から19時まで相談室にいます。予約優先になるので、予約したい人は相談室前の予約表に○をつけて、時間になったらドアをノックしてください。ホワイトボードが「入ってOK!」になっているときには気軽に中に入ってください。お待ちしております。

また、保健室に「お悩みポスト」も設置してあります。相談するのは少し荷が重いけれど、気持ちを吐き出したい、相談したいという人は、ぜひポストと一緒に置いてある用紙に悩みなどを書いてポストに入れてください。スクールカウンセラーがお返事を書きます。

しんどい時期ですが、なんとか一緒に乗り切りましょう!!

過去の通信はこちら→

