



幸せホルモンを出そう

新しい学年。子どもたちは、張り切ってスタートを切ったことでしょう。



四月は、新しい環境で緊張することや頑張ることがたくさんあったのではないのでしょうか。

五月になると、自分で気づかないまま無理をしてきたことのツケが心身に表れ始めることがあります。その状態を「五月病」とよぶ人もいます。

人の体には、「頑張れ頑張れ」とアクセルをふかす交感神経と、「リラックスして、ゆっくりいきましょう」とブレーキをかける副交感神経とがあります。頑張り過ぎている人は、交感神経が優位になりがちで、神経がびりびりと尖り、感情のコントロールが難しくなったり、疲労がたまったりします。

副交感神経は、幸せホルモン「オキシトシン」が分泌されると高まります。「オキシトシン」が分泌されると、体調が整い、幸せな気持ちになります。

リラックスした状態になることで、体のコリが緩和されたり、ストレスに負けなくなったり、人に優しくなったりする（人間関係の改善）効果が期待できます。



では、その幸せホルモン「オキシトシン」は、どうすれば出すことができるのでしょうか。家族で幸せホルモンを出す方法を裏面に紹介します。





家族で幸せホルモン「オキシトシン」を出す方法



①家族で五感に心地いい刺激を！

家族で美味しいものを食べる、いい音楽を聴く、美しい景色を見るなど、五感を刺激することで、「オキシトシン」は放出されます。家族と散歩をしてみませんか。美しい景色が身近なところにあったことに気付いて、「オキシトシン」が出るかもしれませんよ。



②積極的に「あいさつ」する

相手を思いやると、自分だけでなく相手も幸せな気分になります。それが「オキシトシン効果」。自分の思いを相手に伝えるためには、朝のあいさつや相手の目を見て直接話すことが一番です。

③「ありがとう」と言葉にする

些細なことでも「ありがとう」という習慣をつけます。話を聞くとともに「話してくれてありがとう」と言うと、「オキシトシン」が放出され、言われた人も受け入れてもらったことで安心し、「オキシトシン」が出ます。

④一緒にご飯を食べる

誰かと一緒に食事をした方が、「オキシトシン」は分泌されます。家族と一緒にご飯を食べることにこんな効果があったなんて、驚きですね。



こどもなやみそうだん



あなたのスマホから、なまえやかおをしられずに、なやみのそうだんができます。QRコードをよみとってそうだんしてください。

※すぐにメールのへんしんができないときがあります。



子育て相談（不登校など）

●相談方法

- 電話 0965-33-6145（相談室直通）
- メール kodomo-sien@yatsushiro.jp(または、上のQRコードから)
- 面談 やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階教育サポートセンター内）

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時

※相談無料。お名前を伏せて相談できます。