

相談室だより あおぞら

No.7

令和5年1月6日発行

新年あけましておめでとうございます。1月から新たな目標を掲げ、心機一転と襟を正す気持ちになる人も多いのではないのでしょうか。しかし、さあ頑張ろうと思っているのに、なぜか頭が働かない、頭がフリーズ状態で集中できないという状態のときもやってきます。そういうとき、脳の中では何が起きているのか、今回は体と脳の関係についてお話ししましょう。



セロトニンを味方につけよう！

セロトニンと呼ばれる脳内物質があります。セロトニンは幸福ホルモンとも呼ばれ、心を安定させ気持ちを前向きにしてくれる効果があります。しかし、反対にセロトニンが不足すると、睡眠を取っているのに体の疲れが取れない、朝起きてもぼーっとして頭が働かないなど、心身とセロトニンは密接に関係しています。健康的な生活を送るにはセロトニンが不可欠。セロトニンの働きや効果を知り、味方につけましょう。



セロトニンってどこから来るの？

セロトニンは私たちの体内、腸などでも作られていて、体の中の様々な臓器の働きも助けられます。しかし、臓器で作られるセロトニンと脳内のセロトニンは別物。心の安定には脳内の神経から分泌される脳内物質セロトニンが大きな影響を与えています。



どうすれば、脳内物質セロトニンは増やせるの？

日光浴と適度な運動が有効です。太陽を浴びると目の網膜から入った光によって体内にセロトニンが生成され分泌も促されます。その他、適度な運動もセロトニン神経を活性化し、脳内のセロトニンを増やす効果があることが明らかになっています。それでは、もう少し具体的に脳内物質セロトニンの増やし方を確認していきましょう。



【脳内物質セロトニンの増やし方】

日光浴と朝型の生活

セロトニンには眠気を覚まし、脳と身体を活性化させる作用もあります。朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝の光を浴びることから一日を始めましょう。日光を浴びてセロトニンの分泌を促すことで、すっきりとした目覚めが期待できます。1日30分程度外に出て日に当たる時間を設けましょう。



適度な運動とリズム運動

リズム運動とは、一定のリズムで行う反復運動でスクワットやサイクリング、ウォーキングなどの比較的単調な運動も含まれます。ハードな運動は必要なく、毎日集中して続けることが大切です。運動時間が長すぎると疲労から分泌が減ってしまうので、1日20分～30分程度のウォーキングがお勧めです。



冬休み中は生活リズムが崩れてしまった、という人もいるかもしれません。朝も寒いので、つい起きるのもおっくうになりがちですね。「頑張りたいのに集中できない」というときは、生活が乱れていないか振り返ってみましょう。セロトニン分泌のコツは規則正しく健康的な生活を送ることです。



1月、2月 相談室の予定

開室時間 9:30～17:00 (水・金のみ 9:00～)

【1月】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 ※	31				

【2月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 ※	28				

【注意】

- ※1月30日(月)と2月27日(月)は午前のみ開室します。
- ★土日祝日と■色の日は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになさってください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>)でもご覧いただけます。

ホームページでも見られます！

