

保健だより 5 月 2 号

茨城県立総和工業高等学校

幸せホルモン

GW が終わり、5 月病になっている人はいませんか？ストレスが多い、気分が落ち込むという人は、幸せホルモンを増やして楽しく生活してみましょう。（規則正しい生活習慣や十分な睡眠が確保できていることが基本です）ホルモンで幸せ度は上げられます。

セロトニン （心の安定）自律神経を整えて幸福感をもたらします。

【増やすには】 ☐ 朝、カーテンを開けて日の光を浴びる。

☐ 散歩や軽いジョギングなどのリズム運動をする。

☐ 呼吸を整えて瞑想をする。

☐ 食物繊維を摂って腸内環境を整える。

ドーパミン （意欲がみなぎる）やる気を促し幸福感を高める働きをします。

目標を達成したとき。それにご褒美があるとさらによい。

【増やすには】 ☐ （例）バイトが終わったらアイスを食べる。

☐ （例）部活を頑張ったらマンガを読むなど、身近な達成感を味わう。

オキシトシン （優しい気持ち）不安感や恐怖心を和らげ安らぎを与えてくれます。

【増やすには】 ☐ スキンシップ。人でなくてもペットと触れ合う。

☐ 肌触りのよいふかふかのタオルを使う。モフモフのぬいぐるみを

さわる。