



# 大泉西中学校だより

練馬区立大泉西中学校

校長 櫻井 弘

令和7年1月8日

第9号

## 幸せな年になりますように

新年あけましておめでとうございます。本年が皆さんにとって良い年になりますように祈念いたします。

日々を充実して過ごすためには「心身の健康」が大事です。そのために「栄養・運動・休養のバランス」や「早寝早起き朝ごはん」など食事や生活習慣を大切にしていきたいものです。このように体の健康対策は意識できますが、心の健康対策では、ストレス発散などは思いつきますが他にはなかなか思いつきません。そこで少し調べてみましたので、皆さんの生活習慣や気持ちの持ち方などの参考にしてみてください。

皆さんの体内には心身の健康や機能を維持するためホルモンという物質があります。その中に「幸せホルモン」と言われているものがあり、心の安定や気持ちの充実と密接に関係しています。そこで幸せホルモンと言われている「セロトニン」「ドーパミン」「オキシトシン」について調べてみました。

### 1 心の安定をもたらすセロトニン(セロトニンの幸福)

セロトニンの幸福は、「心身の健康」により得られる幸福です。例えば、きれいな青空を見たときに「いい天気で爽やかだなあ、気持ちいいなあ」など感じる幸福です。天気の良い日に外を歩きながら、「癒される」「リラックスできる」「ホッとする」「すがすがしい」「晴れやか」などと、当たり前のことを幸せだと感じるときにセロトニンが分泌されています。

#### (1) セロトニンの役割と影響

幸せホルモンの代表格であり、自律神経\*1を整えて幸福感をもたらし、心を平常に保つのに役立つ「安定のホルモン」です。睡眠を促すホルモンである「メラトニン」の原料にもなります。不足するとネガティブ思考に陥りやすくなることもあります。

#### (2) 分泌を促すには

起床後すぐにカーテンを開けて室内に日光を取り入れたり、ウォーキングをしたり朝日を浴びることが有効です。また、一定のリズムで体を動かす運動でも分泌が促されます。1日に3分程度、呼吸を整えて瞑想を行ってみるのもおすすめです。

\*1自律神経:自分の意思とは関係なく、呼吸、体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿、排便など生きていく上で欠かせない生命活動を維持管理するために働く神経。

### 2 意欲がみなぎるドーパミン(ドーパミン的幸福)

ドーパミン的幸福は、「達成・成功の幸福」と言い替えることができます。お金・地位・名誉を手に入れたり、成功・達成を成し遂げたりしたときに感じるすることができます。テストで良い点を取った時や、志望校に合格できた時、希望の会社に採用された時に感じるのもこの感情でしょう。この感情は非常に大きな多幸感を伴いますが、獲得にはそこに至るまでの「負担」や「対価」など「努力」が必要です。また、達成してからしばらくするとまた次の課題が現れたりして、幸福な感情が長続きしないのも特徴です。

#### (1) ドーパミンの役割と影響

さまざまな行動の原動力になるやる気を促し、幸福感を高める働きを持ちます。仕事や学習に必要な情報を記憶・処理する「ワーキングメモリー」にも影響を与えるため、分泌が促進されると効率アップにもつながります。達成感や快感、感動などももたらすため、不足すると無気力だけでなく無感動や無関心なども引き起こします。

(2) 分泌を促すには

目標を達成した後に分泌され、その後”ご褒美”が与えられるとさらに分泌が促されます。そのため、目標を設定し、いくつも達成できる環境をつくるとよいとされています。大きな目標である必要はなく、皿を洗い終えたらお気に入りのドラマを見たり、書類を1枚書き終えたら好きなコーヒーを飲んだりなど、これで分泌がより活性化されます。

3 優しい気持ちになるオキシトシン(オキシトシンの幸福)

オキシトシンの幸福は、「つながりの幸福」と言い換えることができます。気の合う友人や、学校・職場・サークルなどの仲間、家族などと一緒に過ごしていて、楽しい、面白い、安らぐという感情です。この幸福感を得るには相手が必要です。他人から嫌われたり、人間関係がうまくいかなくなると当然、非常に不愉快な気分になりますが、それはこの感情が満たされていないことによるものです。

(1) オキシトシンの役割と影響

不安感や恐怖心を和らげて安らぎを与え、優しい気持ちにさせてくれるオキシトシンは、もともと出産や育児の際に分泌されるホルモンとして知られていましたが、母子間以外でも分泌されることが分かってきました。ストレス軽減や免疫機能アップなどの効果の他、社交性や認知能力を高める作用があるともいわれています。

(2) 分泌を促すには

分泌の鍵を握るのはスキンシップです。握手をする、手をつなぐ、抱き合うなど、近い間柄の人とのスキンシップにはより高い効果が期待できます。肌触りの良い服やタオルを使うのも効果的です。また、誰かを助けたり物を分け与えたりするなど、人に優しくする行動でも分泌が促されます。

4 幸せホルモン(幸福感)の優先順位

頑張って取り組み、成果を上げ、希望を実現することはとても大切で「ドーパミン的幸福」に目を奪われがちですが、「セロトニンの幸福」→「オキシトシンの幸福」→「ドーパミン的幸福」の順に積み上げることを基本と考えていきましょう。心身の健康なくして、他者との良好な関係はつくれません。また、周囲の人々と良好な関係なくしては、学校も部活も苦痛で、良い成績を得るのも難しいでしょう。セロトニンやオキシトシンによる幸福が土台となつてこそ、ドーパミン的幸福が最高の幸福となります。

いくつかのサイトで調べましたが、書いてあることは同一内容でした。太陽の光は人間の生活だけでなく、心身の健康にも影響します。今年は太陽の光を適度に浴びて健康に幸せに過ごしましょう。そのために、教室カーテンの開閉に気を遣ったり、気持ちの良いあいさつを心掛けたり、日常の中でできることを一つ一つ取り組んでください。

○ 1月の主な行事予定

8	水	3学期始業式 2,3校時カット	19	日	練馬区中学校生徒作品展(終)
11	土	学校公開日	20	月	生徒朝会
		避難訓練 専門・中央委員会 1年生1校時狂言ワークショップ	24	金	2年生6カット スキー移動教室保護者会
13	月	成人の日	25	土	第3回漢字検定
15	水	2年生能楽鑑賞教室			練馬区連合書初め展(始)
16	木	練馬区中学校生徒作品展(始)	26	日	練馬区連合書初め展(終)
17	金	連合ダンス発表会			都立推薦入試
		1年生5,6校時狂言巡回公演	27	月	都立推薦入試
18	土	第3回英語検定	31	金	2年生5,6校時映像文化教育特別授業