叡明高等学校の皆さんへ

2023年7月
スクールカウンセラー　加藤　絵理香

カウンセラー室だより

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。

７月になりました。今年の夏も大変暑そうですよね…。今年も熱中症には十分気をつけて過ごしていきましょう。

今月のカウンセラー室だよりでは、『セロトニン』という神経伝達物質についてお話します。『セロトニン』はこころのバランスを保つうえで重要な役割があることから“幸せホルモン”とも呼ばれています。身近な生活習慣などの工夫次第でもセロトニンを増やしていくことが可能です。日常生活で取り入れやすいことから、ぜひ心がけてみましょう。

■セロトニンとは

セロトニンとは、精神の安定や睡眠を良くするなどの働きをもつ脳内神経伝達物質のひとつです。不安やイライラを落ち着かせ、こころのバランスを保つうえで重要な役割があります。セロトニンの分泌が不足したり働きが不調になると、気分が低下したり、不眠や不安、痛みなどの症状があらわれます。

なお、うつ病は「セロトニン」や「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。そのため、うつ症状の治療にセロトニンの働きを増強する薬が用いられることもあります。

■食生活とセロトニンの関係

セロトニンのもとは必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンです。体内で合成することができない栄養素のため食事から毎日摂る必要があります。（魚・肉・乳製品・果物・大豆製品・ナッツ類などに含まれています。）

また、セロトニンに変化させるにはビタミンB6・マグネシウム・ナイアシンの栄養素も必要です。それらは海藻・野菜・玄米・豆類などに多く含まれています。

つまり、偏りなくいろいろな食材を選んで食べることがポイントです。

■セロトニンを増やすには？

・「太陽の光を浴びること」

⇒朝、太陽の光に反応してセロトニンが分泌されます。セロトニンは、日が暮れたあとに眠気を催す作用のあるメラトニンという睡眠ホルモンの材料になります。そのため、朝に太陽の光を浴びることは、夜中の良い睡眠につながる、そして、翌日の活動エネルギー源になるという好循環も生まれます。

朝はカーテンを開ける、日なたの道を選んで歩くなど心がけてみましょう。

・「リズムに合わせて運動する」
⇒リズミカルな動きはセロトニンの分泌を活性化させると考えられています。動画等を見ながら、家のなかでできる運動や、ダンスなどもよいでしょう。

＊このように、気分の調子にはセロトニンといった神経伝達物質もかかわっています。なんだか気分が沈んでいる…心身ともに疲れを感じる…といったときには、バランスの良い食事をとる、太陽の光を意識して浴びるといった生活習慣や行動を改めて心がけていきましょう。

【参考文献】
・こころとからだの元気プラザ「産業保健だより」（2023 年３月号）
・厚生労働省　こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/know/know_01.html

■カウンセラー室の開室について
基本的に木・金曜日、９時～開室です。
場所は１階保健室向かい側の部屋になります。

■相談の予約について
・生徒さん：木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることもできます。木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室にて予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。
・保護者の方：学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

■時間帯について
・生徒さん：基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。
・保護者の方：基本的に１枠 50 分、時間割の時程に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせて対応もさせていただきます。

―７・８月のカウンセラー室 開室予定日―

【７月】
６（木）、13（木）、14（金）、20（木）、21（金）、27（木）、28（金）
※7（金）全学年、家庭研修のため閉室。

【８月】
３（木）、４（金）、10（木）、24（木）、25（金）、31（木）
※8/11（金）～17（木）学校閉鎖期間のため閉室とさせていただきます。
※8/18（金）都合により閉室とさせていただきます。