

## スクールカウンセラーだより



小原田中学校の皆さん、あけましておめでとうございます。  
年末年始はどのようにして過ごしましたか？年末年始をどのように過ごしたか、どんなお話が聞けるか今からとても楽しみにしています。  
それでは、今年もよろしくお願いします。

さて今回は、ちょっと長い休み明けで、まだ本調子には戻ってないであろう皆さんに知ってほしい、健康的な生活を送るために不可欠な“**セロトニン**”についてお話したいと思います。

### セロトニンって何？

「セロトニン」は脳内ホルモンの1つ。心や体を整える重要な働きをしています。腸や脳で作られるセロトニンが不足すると、うつ病や不眠症になりやすいと言われています。心が病気になるのは、悩みだけが原因ではないということです。

### セロトニンの働きって？

#### ① よく眠れるようにする

セロトニンは睡眠ホルモンの材料になるため、不足してしまうと、質のいい睡眠が取れなくなってしまいます。

#### ② 感情をコントロールする

落ち込んだりキレたりしないよう、感情のバランスを取っています。

#### ③ 依存症にならないようにする

睡眠不足になるとゲームやスマホ、食べ物などの依存症になりやすくなってしまいます。

#### ④ 集中力や考える力を保つ

セロトニンが不足すると脳の働きが鈍くなってしまいます。

セロトニンが私たちの生活で重要な役割をしていることが分かってもらえたと思います。ではセロトニンを不足させないためにはどうすればいいのでしょうか？

**セロトニンを増やす方法って？ (→次のページへ!!)**



セロトニンを増やすには・・・

- ①毎日の生活リズムを続ける：寝なかつたり、食べなかつたり、体を動かさなかつたりするとセロトニンが分泌しにくくなってしまいます。
- ②大きく深呼吸する：酸素をたくさん取り入れるとセロトニンがよく働きます。
- ③太陽の光を浴びる：朝の太陽の光を浴びると、セロトニンにスイッチが入ります。
- ④休憩はきちんと取る：心と体を休める時間を取りましょう。頑張りすぎるとセロトニンが足りなくなります。
- ⑤食事から意識する：トリプトファンやビタミン B6 を多く含んだ大豆食品・チーズ・ヨーグルト・青魚・ひじき・しょうが・ニンニクなどを意識して摂りましょう。

以上のことを意識しながら、生活をしてみてください。有意義に生活できると思います。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【3学期】

月	日	月	日	月	日
1	18 (火)	2	1 (火)	3	1 (火)
			8 (火)		8 (火)
			15 (火)		15 (火)



勤務日 火曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 10：00～16：00