

# 「セロトニン」

※うちのひとといっしょによんでね。

やらなければいけないことはわかっているのになんとなくやる気がでない、だるい、朝すっきり目が覚めない……ということはありませんか？ もしかすると、脳のセロトニンが不足しているのかも知れません。

セロトニンとは、私たちの脳に存在する「神経伝達物質」のひとつで、こころとからだの状態を調整する役割があり、気持ちをリラックスさせたり集中力を高めたりしてくれるものです。現代の子どもたちを取り巻く生活環境には、あまり嘸まなくてもすむやわらかい食事や夜型社会、室内であまり体を動かさない遊び、マスク生活で変化のない表情……などがあり、セロトニンを減少させる要因が数多く存在します。

セロトニンが不足すると表情が乏しくなったり、姿勢が悪くなったりするほかに、こころのバランスが崩れて気分が不安定になることがあります。セロトニンが足りていれば、些細なことでカッとなったり、クヨクヨしたりすることが少なくなり、頭がスッキリして冴えた状態をキープできるようになります。セロトニンが脳に十分にあることで、前向きで気力に満ちた、落ち着いた生活を送ることができるのです。

セロトニンは食事に含まれる必須アミノ酸を原料にして体内で作られますが、生活の中で簡単に増やすことができるといわれています。気がついた時にちょっとやるだけでも、効果があるそうですよ。

## ① 朝の光を浴びる。

朝起きたときに太陽の光(または同様の明るい光)を浴びると、光信号が網膜を刺激し、セロトニンの分泌を促します。朝の光には体内時計を整える働きもあるので、朝起きたらカーテンを開けて、室内を明るくして過ごしましょう。

## ② テンポよく歩く。

顔をあげて胸を張り、腕を振ってテンポよく歩きます。「リズム運動」にはセロトニンを増やす効果があります。

## ③ あごを使ってしっかり噛む。

しっかり噛んで食事をするこも「リズム運動」のひとつです。「美味しい！」と感じながらあごを動かせば、さらに効果があります。



## ④ 腹筋を意識して深呼吸。

リラックスした状態で「おなかの筋肉を意識して吐く」「力を抜いて吸う」をゆっくり繰り返します。呼吸も反復性のある「リズム運動」です。



## ⑤ にっこり笑顔。

本当に笑ってなくても、口角をあげた表情を作るだけで脳が「うれしい」「楽しい」と判断して、セロトニンの分泌を促します。マスクをしているときの口元は見えませんが、マスクの下でにっこり笑顔の表情で過ごしているとセロトニンが増えて、気力がわいてくるはずですよ。なにか悲しいことや困ったことがあって笑顔をつくることができないときには、話しやすい人に相談してくださいね。もちろん「そうだんルーム」でお話も OK です。

高洲北小学校「そうだんルーム」では、保護者の方のご相談も受け付けております。何か気になることがございましたら、小さなことでもどうぞお話にいらしてください。今年度は電話でのご相談も可能です。また、千葉県教育委員会のスクールカウンセラー寺元梨沙先生が2月16日(水)と3月16日(水)にいらつやいます。寺元先生へのご相談も予約を承っております。どうぞお気軽にご連絡ください。

【開室時間】 水曜日をのぞく平日 9:30~16:45

【電話】 047-381-8303 (学校代表)

080-6594-9384 (そうだんルーム)

※上記以外の時間を希望される場合はご相談ください。

