



ハハトコ便り 第六号



幸せホルモン“セロトニン”

私たちの体内には、興奮したり緊張したときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経があり、互いにバランスを取りながら心身の状態を調節しています。

これら自律神経は脳内の神経伝達物質に影響を受けており、感情や行動に影響する神経伝達物質の1つに“セロトニン”があります。

セロトニンは調整機能を持っているので、気持ちを安定させる、睡眠の質を良くする、集中力や記憶力・やる気を向上させる等の効果があり、幸福感をもたらす働きがあることから「幸せホルモン」とも呼ばれます。

ストレスを受けるほど消費され、特に日照時間が少なくなるこれからの時期はセロトニンが活性化しにくくなる傾向がありますが、意識的に増やすこともできます。

- 一日の始まりに朝日を浴びる
- ジョギングやウォーキング、腹式呼吸、固いものを噛むなど自分のペースで一定のリズムを刻む
- 食事で生成を促す栄養素(トリプトファン、ビタミン B6 を含むものなど)を摂る
- 心地よい温度のお風呂に入り、ストレッチなどで身体をほぐす
- 間接照明にしたり、好きな音楽を聴いて気分をリラックスさせる
「気分を切り替えたい…」と思った時がチャンスです。

自分自身でセロトニンを活性化させ、幸福感を引き寄せましょう！

セロトニンを
増やそう！



～心理カウンセリングの先生から みなさんへ～
コミュニケーション能力って？

「上手く話せない」「長く話せない」「面白いことが言えない」から、自分はコミュニケーション能力が低い…とっていませんか？

コミュニケーションの語源はラテン語で「分かち合うこと」「共有すること」。一方通行の言いっ放しでは、コミュニケーションが成立しているとは言えません。相手との情報の伝達だけでなく、人との関わりの中で意識や気持ちを共有することも含まれており、まずは“聴く”ということが基本です。話をきちんと聴いてくれる相手がいることで、コミュニケーションは成立するのです。

「話したい人」は“知ってほしい”“聞いてほしい”欲求があります。その欲求を叶えて相手の話を引き出すにはどうしたら良いのでしょうか？

相づちを打ったり、自分の話を控えるだけで、相手はぐっと話しやすくなりその後のやり取りも上手くいくのではないのでしょうか。

コミュニケーション能力は1つだけではなく話を聴く力・質問する力・相手の気持ちを察する力・話をまとめる力など様々で、全部できなければダメというわけでもありません。その時々場面に応じて相手と自分に必要な手段があります。

まずは笑顔で相手のこころを開くこと、あいさつをすること、相手を思いやる気持ちを意識することだけでも変わります。“聴き上手”になって、相手がどんな気持ちで伝えようとしているのかを考えられる“コミュニケーション上手”になりましょう。

来年1月27日(土)に行われる「就職フォローアップセミナー」では、職場でのコミュニケーションについても学びます。どうぞお楽しみに！