



## 相談支援つうしん



R4 第6号

県立湘南養護学校  
支援連携部 相談支援係  
令和4年3月9日(水)

3月になり通勤時に学校近くの川沿いを歩いていると、「ホーホケキョ」とうぐいすのさえずりが聞こえるようになりました。うぐいすは上手に歌えるようになるために、毎日練習をしているそうです。「えらいなー」と思いつつ、ちょっとずつうまくなっていくのが今後も楽しみです。



高等部3年生は春から社会人ですね。卒業生のみなさん、どうぞ体調に気を付けてください。みなさんの幸せを心から祈り、応援しています。

みなさんが毎日穏やかに過ごす工夫のひとつに、最近観たテレビの情報をお伝えしますね。

### [幸せホルモン] について

「オキシトシン」というホルモンは、人の感情に大きな影響を与えるホルモンで、幸せを感じることによって脳で分泌されるようです。結果、イライラしなくなり、他人への愛情や信頼が深まるらしいです。そして、やる気や学習活動等のパフォーマンス向上効果も期待できるそうです。ただし、ストレスがあるとオキシトシンは減る傾向にあるため、コロナ禍の今は不足しがちになっていることが考えられるそうです。そこで、東京女子医科大学 内科学講座 教授・基幹分野長 医学博士 市原淳弘氏、おすすめ！幸せホルモン「オキシトシン」を増やす方法をお伝えします。

### ① セルフハグ



市原氏いわく、オキシトシンの分泌量を増やす方法のひとつが「皮膚に触れる」こと。皮膚に加わる刺激は、感覚神経で感知され脊髄を通り脳に伝わるため、自分で自分を“気持ちよく”抱きしめる「セルフハグ」がオススメだそうです。

<効果的なセルフハグのやり方>

▼目を閉じゆっくり呼吸をしながら10~20秒ほど自分を抱きしめる。

▼自分を労る言葉をかける(頑張っているね、お疲れさま、など)。

▼手のひら全体を使って腕をゆっくりさする。

セルフハグの途中に顔を両手で覆うのもオススメ。その場合も、自分を労る言葉を忘れずにかけてください。

### ② 下の名前でも呼んでもらう

市原氏によると、セルフハグ以外にもオキシトシンを増やす方法があるそうです。ひとつは、親しみを込





めて下の名前でも呼んでもらうこと。他にも、好きなアイドルや可愛い動物の写真や動画を観たり、電話で会話したりすることでも効果が期待できるそうです。また、感謝の気持ちを伝え合うと、お互いにオキシトシンの量が増えるそうです。



お仕事を始める前に少しの時間、セルフハグや顔を覆ってイライラせずやる気アップにつながると思います。

高等部 3 年生のみなさん、自分の気持ちを上手にコントロールして、素敵な社会人になってください。ご卒業おめでとうございます。



### 【ちょっと休憩】

今回は「私の家族、母のルーティン編」についてお話しします。

母は、病気になる前から毎日仏様にお茶とお花をお供えしていました。多分、今もホームで毎日お茶を入れていると思います。鉄瓶で入れる母のお茶はいつも美味しく、朝それを飲むとホッとしていました。

毎朝、着替えを済ませた母は、自分の部屋からお盆に仏様の茶器を 6 個ほど乗せてリビングまで運んできていました。台所で適当に茶器を洗い流して、使い込んだ鉄瓶に水を入れ、火にかけます。テーブルに茶器を運び、急須を用意して、茶葉を入れてお湯が沸くのを待ちます。TV を見ながらしているせいか、お湯が湧いても気づかないので、止めるのは私がしていました。しばらくすると、重い鉄瓶を運んでお茶を入れ、お茶をお供えしてお線香をたいていました。そして、朝ごはん、トイレ、歯磨き、化粧、デイサービスのお迎えで出発です。

「今日もデイサービスに行くのか。本当なら、のんびり好きな時間に好きなことをして過ごしていたのに」と母は思っていたと思います。そんな中、毎日お茶をお供えすることから始まるこのルーティンは、母にとってとても大事なことだったと思います。

人間の脳は、面倒くさがりにできているようで、「ちょっと大変なことは、先送りにしたい」と思うそうです。面倒くさいこともルーティンにすると、とりあえず身体が動きだし、脳も動き出して、そのうちやる気も出てきます。面倒くさいと思っても、とりあえず動くことで後から脳が動き出すことを「作業興奮」といいます。まあ、うだうだ言わずに動けということですね（笑）。

面倒くさいと思うことも、ルーティン（毎日同じことを繰り返すこと）になれば、自然とやらないと気が済まなくなり、習慣化へとつながっていくようです。例えば、毎日の歯磨きのように、「やらないとなんか落ち着かない」と思うように脳を変えるには、21 日くらいは続けることが必要らしいです。合わせて、続けていることへのご褒美も大切です（偉いね、よく頑張っている、すごーい!!)。前半に少しお話ししましたね。

毎朝、私も同じ鉄瓶を使い、丁寧に茶を入れているのに美味しいと感じるのは、10 回に 1 回くらいです。なんでかなあ～

以上、「私の家族、親子はつらいよ」の第 4 弾でした。橋爪

