



スクールカウンセラーだよ！ 2020

七尾市立七尾東部中学校

11月

先日、NHKの『あさイチ』という番組で、「不安・イライラ解消 セロトニン大作戦」と題して、コロナ禍でストレスや不安を抱えがちな現在の生活に、心のバランスを保つのに簡単にできそうな方法を紹介していました。ちなみに、セロトニンは脳内で分泌される神経伝達物質です。“セロトニン”を増やすことで、「ストレスや不安の解消」、「やる気アップ」のほか、「よく眠れる」、「スッキリ起きられる」などが期待できるそうです。今回は、「セロトニンを増やすこと」、「セロトニンが出やすい体質になること」を目指す方法をご紹介します。

“セロトニン”チェック あなたは足りていますか？ 出典：NHK『あさイチ』HP 2020.10.21

脳内などで分泌されるセロトニンは、常に量が変化しています。下のチェックリストで、あなたの今のセロトニンが足りているのか、目安を知ることができます。



答え方：「強くあてはまる」場合は3、「ある程度あてはまる」場合は2、

「少しあてはまる」場合は1、「まったくあてはまらない」場合は0でお答えください。

	強くある	中程度ある	少しある	全くない
朝、頭がすっきり目覚め ^{めざ} めない	3	2	1	0
朝から疲 ^{つか} れている	3	2	1	0
朝、体のどこかに痛 ^{いた} みがある	3	2	1	0
寝つきが悪い	3	2	1	0
就寝時 ^{しゅうしんじ} 、途中 ^{とちゅう} で起きる	3	2	1	0
夢 ^{ゆめ} を見る	3	2	1	0
低体温（35度台）	3	2	1	0
低血圧（100以下）	3	2	1	0
便秘 ^{べんぴ} がある	3	2	1	0
表情 ^{ひょうじょう} がトロンとしている	3	2	1	0
すぐに しゃがみこんでしまう	3	2	1	0
噛む ^か 力が弱いと思う	3	2	1	0
関節や筋肉に慢 ^{まんせい} 性の痛みがある	3	2	1	0
慢性的に頭が重い	3	2	1	0
キレやすい	3	2	1	0
落ち込み ^{おちこみ} やすい	3	2	1	0
集中 ^{しゅうちゅう} できない	3	2	1	0
パソコンを長時間使う	3	2	1	0
昼夜逆転の生活だ	3	2	1	0
太陽を浴びることがあまりない	3	2	1	0

あなたの合計点

*結果の見方：裏面にあります。

東邦大学名誉教授 有田秀穂 氏 作成

11月の来校予定：*予約を受けて面談しています。
火曜日：10日・17日・24日 午前9時～12時、
金曜日：6日・13日・20日・27日 午後1時～5時

「スクールカウンセラーのお部屋」
9月「ルーティンを活用してみませんか」10月「〇〇〇スって」掲載

ポイント

セロトニンの分泌量は常に変化していて、セロトニンの出やすい生活をする、1週間から数週間で改善が期待できるそうです。



セロトニンを増やすには？！

①「日光」②「腹式呼吸」③「リズム運動」④「栄養素トリプトファンを摂る食事」

①「日光」で増やす

2,500ルクス以上の「強い光」が、目の奥にある網膜に入ると、セロトニンが増えるそうです。番組での実験では、心理的に、「混乱」「抑うつ」などの要素が下がり、「活気・活力」の要素が上がりました。

私たちが日常的にできそうなのは、外で、5～30分程度を目安に「日光」を浴びることがおすすめです。また、家でも、ベランダなど屋外はもちろん、室内でも「窓から1メートル以内」であれば、レースのカーテンをしていても、セロトニンを増やすのに必要な明るさ（2,500ルクス以上）を番組で確認できたそうです。窓のすぐそばで新聞や本を読むと効果が期待できそうです。

②「腹式呼吸」で増やす

セロトニンチェック表を作成した有田氏によると、下腹を使った一般に「腹式呼吸」と言われる呼吸法をすると、セロトニンが増えるそうです。番組では、「腹式呼吸」を簡単にできる方法として、「歌を歌う」ことを紹介していました。曲はなんでもよいのですが、よく知っている曲を、お腹から息を吐くようにして歌うと、自然に腹式呼吸ができ、セロトニンが増えるとのこと。うまいへたは関係なく、歌いなれた曲を気持ちよく、お腹から息を吐き、歌うのがおすすめです。

③「リズム運動」で増やす

有田氏によると、脳にあるセロトニン神経の周りには、歩行をつかさどる中枢などがあって、そこを一定のリズムで刺激するとセロトニン神経にも刺激が加わって、セロトニンの分泌量が増えるそうです。有田氏のおすすめは、ウォーキングです。歩くリズムに合わせて、「ハ・ハ・ハ」と3回息を吐いて、1回吸う。これを心がけると、「呼吸」による効果も得られる上、ウォーキングにも集中できて、より効果が期待できるそうです。また、ひざを軽く曲げるスクワットや、かかとをあげるつま先立ち運動などを繰り返すシンプルなリズム運動もおすすめとのこと。ただし、「やり過ぎない」こと。きついと感じるほど負荷をかけたり、疲れるくらいやったりすると、かえってセロトニンが出にくくなるそうなので、注意が必要です。

④「栄養素トリプトファンを摂る食事」で増やす

セロトニンを分泌するには、その基になる必須アミノ酸「トリプトファン」が必要であり、そのトリプトファンは、たんぱく質を構成するもので、食事からしかとることができません。

WHOによると、1日に必要なトリプトファンの量は、体重1kgあたり4mg、体重50kgの人だと200mgとなります。トリプトファンを多く含む食品は、大豆などの豆類のほか、牛乳や豚肉などの肉類、魚、乳製品や卵などに多く含まれています。

