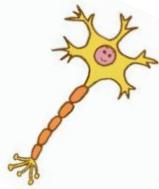


相談室だより

No.3 令和7年7月11日(金)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

毎日暑い日が続いているですね！！特に湿度が高くじめじめしているときは、なんだか「やる気」も出なくて、体も心も疲れやすいですね。



さて、皆さんは『スピンドルニューロン』を知っていますか？

これは、人間の脳にある幸せを感じると伸びる神経細胞のことです。

ある研究によると、いつもニコニコして、人生を楽しく生きてきたおじいさんやおばあさんのスピンドルニューロンは大きく伸びていて、逆に人生に不満を抱いていたガミガミおじいさんとおばあさんのスピンドルニューロンは、ほとんど伸びていなかったそうです。そして、スピンドルニューロンが伸びれば伸びるほど、幸福感が持続し、ストレスに対しても強い抵抗力が持てるようになります。脳が活性化され、やる気もUPするといわれています。

では、どうしたら自分の『スピンドルニューロン』が伸びるか？簡単な方法は、楽しいと感じることを沢山すること！ニコニコすること！です。



『スピンドルニューロン』は、縮むことのない伸び続ける神経細胞です。

自分の人生を豊かにするために、今日からニコニコを意識してみませんか？

☆今月の相談室だよりは、スクールカウンセラー柳澤たまき先生の
【ストレスがたまっているときに、食べると元気が出る食材】 号です！

柳澤たまき先生より

では、ストレスの種類ごとに効果的な食べ物を見ていきましょう。

◆イライラしたり、不安な時は

- ・幸福ホルモン（セロトニン）を増やし、気持ちを安定させる
- ・不足するといらいらしやすくなるカルシウムを多く含んでいる
→ バナナ、牛乳、チーズ、ヨーグルト、納豆、豆腐、味噌、卵、肉、魚介類、ナッツ、小魚

など

◆疲労感が強い時

- ・抗ストレスホルモンを増やし、ストレスへの抵抗力を高める
- ・リラックス効果があり、ストレスによる疲労を軽減させるGABAを含む
→ 緑黄色野菜、キウイ、みかん、発酵食品、トマト、大豆、もやしなど

◆落ち込んでいる時

- ・DHAやEPAで脳の機能を活性化し、精神的なバランスを整える→さば、いわし、さんま
食べ物からもストレスに対処して、「スピンドルニューロン」を増やして行きましょう。



原則、毎週水曜日12:00～17:00に相談室にいます。相談したい生徒さんは前もって予約してくださいね！

7月は、16日 8月は、20日

9月は、3日・10日・17日・24日にいますよ！