

# はなみずき

青少年指導センター相談室では、「傾聴・受容・共感」を柱にご相談に応じています。

NO.8 2024.10 発行

流山市中110番地

流山市生涯学習センター内

青少年指導センター相談室

TEL:04-7158-7830

生涯学習センターのトイレには「いつもキレイに使っていただき、ありがとうございます。」というポスターが貼ってあります。以前はどこでも「トイレはキレイに使いましょう。」と注意喚起が主流でしたが、なぜ変化したのか —それは、この方がトイレを綺麗に保てると実証できたからです。これは「ピグマリオン効果」といい「人間は期待されると、そのように成長する」という効果です。

五輪代表選手が抱負を問われたインタビューで「メダルを獲得してきます。」と宣言して期待を集め、結果としてメダルの獲得率が高いのも同様です。意識的に良い結果を提示し、そこへ導く言葉かけは、家庭生活の中でもぜひ活用したいものです。

## 特別相談開設日のお知らせ

【日時】1月31日(金)・7日(金)

【時間】16:30~18:30

(受付は18:00まで)

[電話相談連絡先]

TEL:04-7158-7830



相談室は通常、

平日の月曜日~金曜

9:30~16:30 開設中!

(第3水曜日は電話のみ)

こちらもご利用ください!!

※来所を希望の方は、事前にお電話ください。

## 11月の第3日曜日は 「家族の日」です。

話してみよう!

自分が想う  
“家族”のカタチ

内閣府では、平成19年度から11月の第3日曜日を「家族の日」、その前後各1週間を「家族の習慣」と定めています。

あなたは、家族や親戚、大切な人達のことをどれだけ理解していますか?

なりたい家族の形を思い描いたことはありますか?

忙しい日々でも、家族との時間を大切に、家族の絆を

育むきっかけにしてしてみませんか?



# 足りてる？ 幸せホルモン“セロトニン”



何だか最近、“気持ちが落ち込む”、“憂うつ”、“やる気が出ない”。  
このような症状はありませんか？  
下記のチェックリストを使ってチェックし、改善しよう！

## 【チェックリスト】

- 何だか最近、食べ過ぎる。
- 寝ても寝ても、眠い。
- 気分が落ち込む。
- 疲れがとれない。
- やる気が出ない。
- 集中力が続かない。

が多い人は要注意！ 季節性感情障害(秋うつ)かも？  
症状改善には、幸せホルモン“セロトニン”が効果的！？



## 【セロトニンって何？】

ストレスに関係するホルモンの1つ。

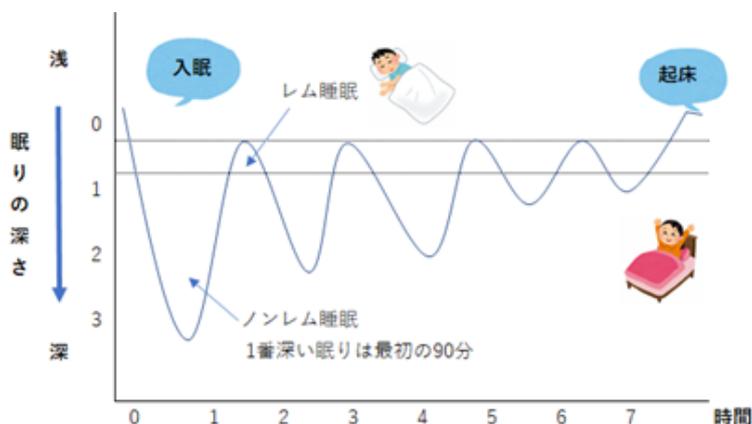
脳内には約 1,000 億個の神経細胞があり、セロトニンは神経細胞同士が情報をやり取りする時に必要な神経伝達物質として働いています。

緊張や不安などのストレスに打ち勝とうとすると分泌される“ノルアドレナリン”と喜びや快樂、意欲をもたらす働きをする“ドーパミン”、この2つのホルモンを調整する役割を“セロトニン”がしています。

セロトニンが幸せホルモンと呼ばれるのは、ホルモンバランスを調整し、精神を安定させるからです。

## 【予防・対処法】

- [その1] 起きたら朝日を浴びて、  
体内時計をリセット。
- [その2] 生活リズムを整えて、  
良い睡眠をとる。※1
- [その3] 適度な運動で、  
セロトニンの分泌を促進。
- [その4] 栄養バランスを考えた食事をとる。  
(タンパク質やミネラルの摂取はセロトニン分泌に効果絶大！)



※1:眠りのサイクルイメージ

良い睡眠は、睡眠のリズムを意識すること。

㊟うですね。㊟なずき、考え、解決へ。㊟れでも気軽に、で㊟わ(電話)をどうぞ。