

保護者各位

鳥取西小学校 校長

高島 昌之

シリーズ⑧/8回 : セロトニンの出る生活習慣

自己肯定感を高める子育てとは？

セロトニンが出る生活習慣を送ることは、感情が安定し集中力も上がる生活になります。また、「まあいいや」と楽観的になる傾向が増えストレス耐性も上がります。逆に不足するとイライラすること(ノルアドレナリンが影響)が増えたり、興奮して落ち着かなくなったり(ドーパミンが影響)してきます。

セロトニンは、ノルアドレナリン(怒りホルモン)とドーパミン(興奮ホルモン)をうまく調整してくれる仲介役です。意欲を高めたり集中力の維持には、この2つのホルモンの活躍は絶対に必要なので調整が課題です。

自己肯定感を高めるには、セロトニンが分泌しやすいような生活の工夫をすることは非常に効果が高いです。ちょっとした意識をした生活の積み重ねが大きな効果を生むことがあります。下記にセロトニンが出る生活習慣を紹介します！

セロトニンの出る生活習慣をやってみよう！

セロトニン

【癒し・安心ホルモン】

多く分泌されるとリラックスや楽観的になるが、少ないと不安になり、情動を抑えられなくなり衝動的になる。

セロトニンが少ないと、不安が強くなり、被害意識が高まる。

1. 朝日を浴びる (起きてから30分以内が Good!)
2. リズム運動をする (散歩、よく噛んで食べる、なわとび、踏み台昇降、体操)
3. 深呼吸をする (鼻で3秒吸って、口で長〜く吐くを繰り返す、腹式呼吸でやる)
4. 背筋を伸ばす (セロトニンが出ると背筋が伸びます)
5. あいさつをする (好意的な声を交わしたり会話をするとおキシトシンも出てくる)

我々は、小さい頃から「よく噛んで食べなさい」「背筋を伸ばして!」「はきはきとあいさつ!」と言われて育ってきました。これは、セロトニンの出る生活習慣だったのです。国民的行事である「ラジオ体操」は、朝日、リズム運動、深呼吸で終わる。実は、日本の文化にセロトニンが出る生活習慣がシステム化されていたのです。これらは、今後も残していきたい大切な文化だと思います。