



11月（6月も）は要注意…

～幸せホルモン“セロトニン”の分泌量の変化～

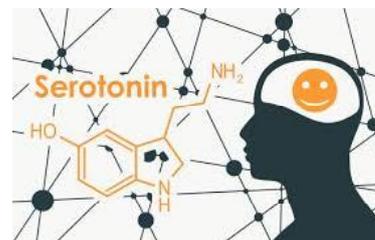
校長 齋藤 博敏

11月（ちなみに6月も）は、子どもたちが落ち着かなくなったり、いじめが発生しやすい時期だと言われています。大きな行事（運動会・学習発表会等）に向けたエネルギーが、終了と同時に燃え尽き、気もちの緩みが生じてしまうことが原因とされています。

加えて、脳科学の視点からも、11月（6月）は要注意の月であることが証明されています。11月（6月）は、“セロトニン”と呼ばれる脳内物質の分泌量が減少する時期と重なるのだそうです。

“セロトニン”は、体内の90%以上は腸でつくられ、脳の働きによって、全体に分泌されます。怒りや焦りなどのマイナスな感情を抑制し、精神を安定させる効果があります。精神が安定して幸福感を得やすくなることで、食べ過ぎの抑制効果も期待できます。こういった作用をもつことから、『幸せホルモン』とも呼ばれているのです。

逆に“セロトニン”が不足すると、不安が強まるとともに、慢性的ストレスや疲労、イライラ感、向上心の低下、仕事への意欲低下、協調性の欠如、うつ症状、不眠といった症状…さらには攻撃性の高まりを感じる人が増えるということです。これは、子どもだけでなく、私たち大人も同様です。



では、なぜ11月（6月）は、“セロトニン”の分泌量が減少するのか。それは、日照時間の変化が大きな原因です。特に11月は日照時間が短くなることも原因の一つです。日照時間が短くなり、日光を浴びる時間が少なくなると、“セロトニン”の分泌が減ると考えられています。

これから、さらに日が短くなり、重苦しい雨雲・雪雲が空一面を覆う季節がやってきます。子どもたちには、晴れた日には、大いに日光を浴び、外で元気に身体を動かすよう伝えていきます。

ちなみに、“セロトニン”の分泌量を増やす方法としては、

- ・日光を浴びる。特に、朝日を浴びることが有効です。
起床したらカーテンを開け、しっかり日差しを浴び、脳を起こしましょう。
- ・トリプトファンを含む食品を摂る。
トリプトファンを多く含む食品は、大豆製品、乳製品、肉、魚等です。
- ・リズムのある運動をする。
一定のリズムで運動する。例えば、ウォーキングやジョギング、ダンス、水泳、筋トレ等です。深呼吸も有効です。

いかがですか。これらのことを意識し、私たち大人も、少しでも穏やかな生活を送れるようにしませんか。