



# 親子支援だより ほっと通信

## 春休み特別号 No.12



令和4年3月15日(火) 浜松学院大学附属幼稚園  
【心の相談員】中島祐子 【発行】橋本はるみ

♡「ホッとひと息」について、「ホッと安心」したり、「ホット(あたたか)な気分」に包まれますように…。このおたよりは、日々大奮闘の親御さんへの心からのエールを込めて発行しています♡

(これまでのほっと通信は、園ホームページから読むことができます)

すっかり春めき、いよいよ春休み...年度末の疲れもドット出る時期...ということで、『3つの幸せホルモン』効果で家族みんなで癒される気軽なアイデアをご紹介します。

### ♡ 愛情ホルモン～オキシトシン～

思いやりホルモンとも言われるオキシトシンは、優しさを分かち合うと分泌が増えるのですって！マッサージされる側よりもする側の方がいっぱい出るなんて...何だかやる気が出ませんか？

- \*スキンシップ:ハグハグ(互いに・自分で自分をぎゅ～！)・マッサージ(ゆつく～り)
- \*ペットとのふれあい・動物の癒される映像・肌触りのいい毛布やぬいぐるみをナデナデ
- \*積極的に褒めたり、助けたり、感謝の気持ちを伝えたり...人にも自分自身に対しても～
- \*あったかなまなざし・穏やかな声・大好きな人のおい・アロマ(ラベンダーなど)
- \*安心できる家族や仲間との楽しい時間の共有・気持ちの良い環境で好きなことを満喫



### ♡ ストレス解消ホルモン～セロトニン～

オキシトシンが増えることで分泌が刺激されるセロトニンは、質の良い睡眠を促すメラトニンというホルモンの素になり、安心感を与えリラックス効果が...抑うつも改善してくれます。

- \*睡眠時間をしっかりキープして、ストレス社会で神経疲れしている脳を休ませよう
- \*朝起きてすぐに日光を浴びる・お日様のもとで適度に身体を動かす・人とのふれあい～
- \*リズムカルな運動を意識しよう(例:ウオーキング・呼吸・食べる時の噛み噛み)
- \*感動体験をしよう(映画やドラマや小説に触れて...涙は自律神経を整え、浄化作用が～)
- \*腸の疲労を癒し、腸内環境を整える食生活の工夫を～(お薦めは乳製品と大豆製品！)

### ♡ やる気アップホルモン～ドーパミン～

ドーパミンは、実際に活動・行動して達成感・やりがいを得ることによって分泌されます。子どもも大人もご褒美や報酬を励みに、実現可能な課題にチャレンジすることが効果的！

- \*例:ここを片付けたら好きなTVを観よう！着替えたらおやつにしよう！
- \*コツ:大きな目標ではなく、小さな目標を決めて実行、達成の喜びを味わおう！
- \*お気に入り(♡推し♡)の音楽を聞いてワクワクしてドーパミン大量放出！いいね！



### ♡ オマケ～音楽の絶大なる効果♪♪♪(芸術表現全般に言えることですね！)

音楽は人間の心理的・身体的な感じ方を変化させ、生活に良い影響を与えることが科学的に検証されています。ジャンルにより、『気分を盛り上げる』『心身を癒す』『気持ちを落ち着かせる』効果があります。明るい曲やアップテンポの曲で士気や集中力を高める、穏やかな音楽で心拍数とストレスホルモン、痛みの感覚が減少する、心地良い音楽によって瞑想状態の脳波になる...等々の研究報告があります。家庭でも、パパママも好きな音楽をエンジョイしてニコニコ～♪

以上、ピン！とくるものがあったら、実験と思って気楽に試して下さいね。ユニークなアイデアもぜひぜひ～ご家族の皆さまの春休みが、元気で明るい日々となりますように...♡

【心の支援、中島祐子】