



またまた、幸せホルモンのお話し…

2月は、私が大きく体調を崩したり、身近で新しい命が誕生したりと、色々実感した1ヶ月でした。よって、またまた、幸せホルモンのお話しです。

日曜日の朝放送の健康カフセル「ゲンキの時間」を時々見ます。私は、決して、健康のためなら死んでもいい！(笑)タイプの人間ではないのですが、2/27の放送は、<若返り・幸せ！「ホル活」のすゝめ>というテーマで、気になって見入ってしまいました。

疲れが取れない、やる気が出ない、集中力が落ちた等、年齢とともに身体の不調が増えてきたと感じていたところで、この放送でした。まさにそうです！その原因がホルモンだとは！

ホルモンの基本的な働きは、

- ① 生殖
- ② 成長と発達
- ③ エネルギーの生産・貯蓄・利用
- ④ 恒常性の維持

ホル活のすゝめ、「幸せホルモン」を増やそう！以前もお話した、幸せホルモン「オキシトシン」は、人の感情に大きな影響を与えるホルモンで、幸せを感じるによって脳内で分泌され、イライラしなくなり、他人への愛情や信頼が深まり、やる気やパフォーマンスの向上効果も期待されるとのこと。ただし、ストレスがあると、オキシトシンが減る…

ドクターおすすめ！幸せホルモンの増やし方は、

- ① セルフハグ 自分で自分を気持ちよく抱きしめる。オキシトシンの分泌量を増やす方法の一つが「皮膚に触れる」こと。皮膚に加わる刺激は、感覚神経で感知され、脳に伝わる。

<効果的なセルフハグのやり方>

- * 目を閉じて、ゆっくり呼吸をしながら10~20秒ほど自分を抱きしめる。
- * 自分をいたわる言葉をかける。
- * 手のひら全体を使って腕をゆっくりさする。

- ② 下の名前でも呼んでもらう

親しみを込めて、下の名前でよんでもらう。皆さんお気づきでしょうか？たまあしスタッフは、オープン当時より、ジェンダーの観点から、ファーストネームで呼ぶように、私が、決めてしまいました。日本の文化では、仕事場で、ファーストネームで呼び合うのが良かったかどうか、気がかりではありましたが、これで堂々と、OKをもらった気分です。(嬉)

さて、日本人は、世界中で、幸せを実感することが少ない民族と言われています。

みんなで、幸せホルモンをたくさんたくさん補充して、自分だけでなく、周りの人も幸せにしちゃいましょう！
野口

1. 事務からのお知らせ

今年も引き続きコロナ禍の為、年会費は、当法人をご利用された月から発生いたします。入会時にお知らせしてありますように、月100円、年間1,000円となります。色々、不明な点など、ございましたら、ご連絡いただくと助かります。

※ご契約終了される方は、ご一報くださるようお願いいたします。

2. 4月からのクラス編成

進学・進級、おめでとうございます。

4月は学年が変わり、クラス編成が大きく行われます。それに伴い、定員などの調整で、皆様にご協力いただくこともあるかもしれません。

多くの方に、ご利用していただきたいと思います。ご協力、よろしく願います。

3. 勉強会等のお知らせ<詳細は掲示板に掲載> ★発達障害とグレーゾーンの子育てに役立つ心理学

日時：3/12(土)10:00~11:30

会場：ウィルあいち 会議室7

料金：1000円 定員：40名

問合せ：特定非営利活動法人 ハート・コンシャス
電話 090-5609-7282 (西川)

申込み：E-mail heart.c.aichi@gmail.com

※氏名・住所・電話番号を明記の上お申し込みください。

～ もったいないプロジェクト ～

3月は、新生活に向け準備を始める季節ですね。片づけで出た不用品たちを、海外の発展途上国に寄付する取り組みがあります！

例えば家具、キッチン用品など引き取り可です。(引き取りできないものもありますが、まずはご一報ください)

詳しくは

「もったいないボランティアプロジェクト」で検索いただくと、団体のHPが見られます。皆さんの善意がたまあしを通して、多くの人へと届きます。ぜひご協力ください。

★ご用命は、にじたま事務局 0587-22-5599 まで

