

## 宜野湾高校の生徒達へ（55）

2020.11.6

『共済フォーラム 2020年9月号』に「幸福に生きるためのホルモン」についての記事を見つけた(一部引用)。

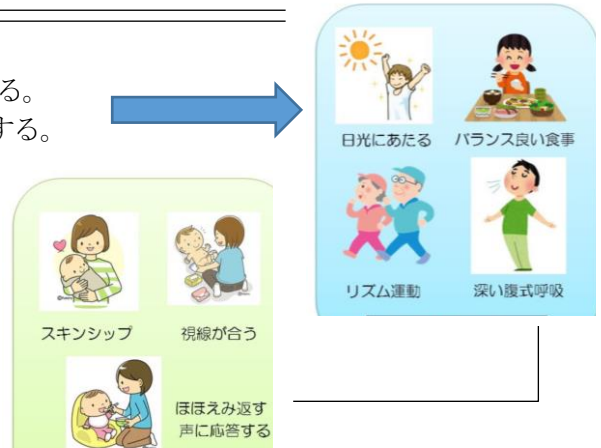
新型コロナウイルスの影響で、仕事でも私生活でもさまざまな我慢を強いられる日々が続いています。「気持ちが落ち込む」「なんだか疲れた」など、心身ともにスッキリしないという人も多いでしょう。こんなときは、体内で分泌されるホルモンの力を借りて元気を取り戻すのがおすすめです。

“幸せホルモン”とは、ストレスや痛みを和らげたり、幸福感をもたらします。三大幸せホルモンとは、セロトニン(心の安定をもたらす)、ドーパミン(意欲をもたらす)、オキシトシン(優しい気持ちになる)です。

- セロトニン(心の安定をもたらす)の分泌を促す方法は、
- ・起床後すぐにカーテンを開けて室内に日光を取り入れる。
  - ・一定のリズムで体を動かす運動(踏み台昇降運動等)をする。
  - ・1日に3分程度、呼吸を整える瞑想をする。

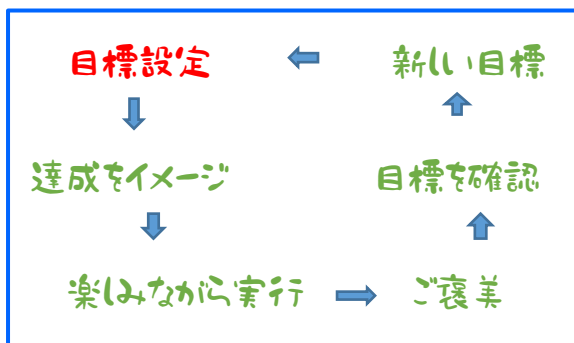
- オキシトシン(優しい気持ちになる)の分泌を促す方法は、
- ・近い間柄の人とのスキンシップ
  - ・誰かを助けたり物を分け与えたり、人に優しくする行動でも分泌が促される

ドーパミン(意欲をもたらす)は、目標を達成した後に分泌されるため、目標を設定し、それを達成することがより効果的。



ドーパミンをうまく活用して高いモチベーションを維持するならば、目標の達成に近づくことができる。その具体的手順を『ドーパミン仕事術』(ライフハックアニメーション)から紹介しよう(一部引用)。

ステップ1	明確な目標の設定…難しいけれど、頑張ればクリア可能な目標設定。
ステップ2	目標を達成した自分をイメージ…ワクワク、ドキドキするくらい強く具体的にイメージする
ステップ3	目標を繰り返し確認…ステップ1・2で行ったことを繰り返し確認。具体的には目に見える場所に目標を書いたものを置いたり、目標を達成したときのことをイメージできる写真やものを置くのも良い。
ステップ4	楽しみながら実行…楽しみながら行うことでドーパミンが分泌。辛さを感じたら、辛さを楽しさに置き換えられるような捉え方に変える。
ステップ5	目標を達成したら自分にご褒美…明確な報酬を与えることで行動と報酬が結びつく。
ステップ6	新しい目標の設定…目標を達成したら、また新しい目標を設定する。
ステップ7	以上のステップの繰り返し…図式化すると、下図のようになる。



左図は、「『探究』を知ろう！」(7/15:体育館)でコーディネーターの下向依梨さんがPDCAサイクルについて述べた内容や本校のキャッチフレーズ「気づき、考え、実行し、振り返るG1生！」とも共通している。今後、皆さんが生きていく上での重要なツールとなるだろう。

冒頭でも触れたが、新型コロナウイルスの影響で普段よりも心身がスッキリしない状況かもしれない。ぜひ、ホルモンの力を活用して充実した学校生活を送ろう！

ホルモンの活用については、高校時代だけではなく、卒業後も役立つ。ホルモンの分泌を意識した生活を！

沖縄県立宜野湾高等学校長 津留一郎