

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

急に寒くなってしまった11月ですが、みなさんの体調は大丈夫ですか？今年の気候は、秋らしい秋がないように思いました。これから先、秋や春などの季節がなくなってしまうのではないかと心配です。人も動物も植物も、この気候についていけるのか…。暑さや寒さなどに対して、人の身体は自律神経というもので調整しています。急な変化は、自律神経を狂わしてしまうこともあります。何か体調や気持ちに変化があり心配なときは、相談室の来てみてくださいね。



モフモフして癒されよう

イライラしたり不安なとき、飼っている犬や猫を無性に抱っこしたりなでたりしたくうことはありませんか？犬や猫などをなでること、ふれることで気持ちが穏やかになりますよね。彼らの温かさだったり、モフモフした毛に触れたりすることによって、「幸せホルモン」が分泌されるそうです。それによって、気持ちが穏やかになり癒されるそうです。

「幸せホルモン」の正体はオキシトシンというものです。柔らかいものなどを触れた際に気持ちよさを感じる「C触覚線維」というものが脳に信号を伝えます。そして、脳はホルモンの一種であるオキシトシンを分泌します。柔らかいもの、人肌程度の温かいもの、犬や猫の柔らかい毛や体温が触覚線維に伝わり、オキシトシンを分泌しやすくなるようです。その上、オキシトシンは、気持ちを落ち着かせてくれる「セロトニン」や、快感や多幸感を得られる「ドーパミン」などの神経伝達物質の分泌を促します。

学校に犬や猫がいて傍に来てくれたら、うれしいと思う人もいるでしょう。一方で怖いと感じていたり、アレルギーがあったりする人にとっては、癒しにはならずストレスになってしまいます。

モフモフであるならば、何でもいいのかなという、柔らかいもの、さわり心地がよいものは、同じ効果があると考えます。例えば、ぬいぐるみや柔らかいブランケットなどもいいと思います。落ち込んでしまった日などは、自分が好きなぬいぐるみをぎゅっとしたり、ブランケットなどくるまったりしてみてもいいと思います。「幸せホルモン」が分泌されますよ。

「アニマルセラピー」というものもあります。病院や介護施設などでも実施している通り、モフモフの効果は有効です。アニマルセラピーで代表的な動物は、犬、猫、うさぎなどです。他方で、アニマルセラピーに向かない動物もいます。例えば、カメ、ヘビ、ワニなどの行動が予測不能、人と動物の共通感染症が充分解明されているとはいえない動物は、モフモフ効果やアニマルセラピーのは向かないようです。少しでも、ストレスが溜まっている時は、ご自宅などにいる動物たちと、動物が飼えない苦手な人はぜひぬいぐるみなどを触って、心を癒してみてくださいね。

相談室にも、モフモフしたぬいぐるみがあります。ぜひ、モフモフしに来て下さいね。

