

オキシトシン(幸せホルモン)って知ってますか？

コロナの影響で不自由な生活を強いられています。大人だけでなく子どもたちも、気持ちが不安定になっているのではないのでしょうか。こんな時には是非試して欲しいことがあります！

…人の気持ちはホルモンに左右されると言われます。いくつかある『幸せを感じさせてくれるホルモン』の中でも、安心感・信頼感・ストレスに強くなる等の効果をもたらしてくれるのが『オキシトシン』！お子さんとのちょっとしたコミュニケーションで分泌を促すことができ、子どもだけでなく、親自身にも絶大な！効果がありますので、是非やってみてください！「やってるよ！」という方は、今まで以上にかかわってみてください！必ず効果があります！

《オキシトシンの分泌を促す方法》

- ・ハグ！
- ・子どもを膝の上に乗せながら絵本を読む
- ・手をつなぐ
- ・ハイタッチ
- ・やさしい言葉をかけるだけでも、かなりの効果があるようです！

『皮膚は露出した脳』と言われます。皮膚に触れることは脳を刺激することにもつながり、記憶力がアップしたり、感受性が豊になったりとの効果もあるようです！

是非お試しあれ！

看護師 曾根明美

