

配布版は
イラスト
掲載

カウンセラーだよ

突然冬の気温になり、お鍋のおいしい季節になりましたね。衣服をこまめに調整しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱいできたいと思います。今月は感謝についてお話をします。

感謝をすると幸せに感じるという研究が実はたくさんあります。感謝すると、脳内でドーパミンとセロトニンという神経伝達物質が放出され、人は幸せな気分になります。感謝の気持ちをもつと気分がよくなり、前向きになれる、脳の中でよい考えや感情のポジティブサイクルが始まります。また、感謝の気持ちが強ければ強いほど、脳の視床下部の働きが活発になることもわかっています。視床下部は、代謝やストレスレベルのバランスをとるのに重要な役割を果たしています。行動の変化によって脳内の神経経路やシナプスが変化し、実際に脳内の配線を変えて、感謝の気持ちをもつように自分自身をトレーニングすることができます。

参考：Jesse Lewis Choose Love Movement, 2020, 「Grade 8 Gratitude Lesson 1」:2-4

感謝を選択することが大切

感謝することは、幸せなときや物事がうまくいっているときには簡単です。しかし、イライラしたり、傷付いたり、落ち込んだりしているときにも感謝できるでしょうか？答えは「Yes」です。覚えておいてほしいのは、自分に何が起るかを選ぶことはできませんが、どう対応するかは常に選ぶことができます。苦闘、失敗をネガティブに受け止めるのか、それともそれらが自分を強化し、学び、成長し、強くなるのを助けるのか。選択するのはあなた自身です。感謝のリストを作って、疲れている時などに読み返してみてください。感謝の気持ちを感じられれば、ほんの少しでも気分がよくなりますよ！

感謝を伝えるタイミング

たくさんありがとうと言える人は、些細なことでもちゃんと感謝と幸せを感じる心をもっています。では、いつありがとうと言ったらいいのでしょうか？

- ・ 気遣いや努力に気づいた時
- ・ 話を聞いてもらった時
- ・ 時間を作ってもらった時
- ・ ご飯を作ってもらった時 など

自分が頑張った時も自分にありがとうと言ってあげてください♡

配布版は
イラスト
掲載

”Fortune comes in by a merry gate.”

「笑う門には福来たる。笑うくらいで福が来るなら、いくらでも笑ってやろう。」

困ったことがあったら…

つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみてください！

- ◆ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ◆ 児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間） 189
- ◆ よりそいホットライン（24時間） 0120-279-338
- ◆ いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556
- ◆ チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777
- ◆ 子どもの人権110番（平日8:30-17:15） 0120-007-110

- ◆ プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』
は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若
者向けのWeb空間です匿名・無料で24時間いつ
でも利用することができます