

配布版は  
イラスト  
掲載

## カウンセラーだより

空気がヒンヤリと冷たく感じられるこの季節。あっという間に1年が終わろうとしていますね。来年も、引き続きみなさんの穏やかな笑顔が見られるよう今回はハッピーホルモンについてお話をさせていただきます。

オキシトシンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、幸福感やリラックス感をもたらします。このホルモンの分泌を促す方法は、大きく2つに分けられます。

1つ目は「愛情を刺激する」ことです。ポジティブな人との交流がオキシトシンを分泌させます。親しい人とおしゃべりしたり、一緒に食事をとったり、活動したりすることで愛情を感じ、安心感が得られます。

2つ目は「肌に心地よい刺激を与える」ことです。視覚的に心地よいものを見たり、触れたりすることがオキシトシンを促進します。推しの写真や動画を見たり、絵や花を飾ることで、五感を刺激し、幸福感を感じやすくなります。

これらの方法を日常生活に取り入れることで、オキシトシンを増やし、より充実した毎日を送ることができると思います。

皆さんにとって2026年が素晴らしい年になりますように♡

参照：Study Hacker「4つの幸せホルモンとは？ 効果&増やす方法を簡単に解説！」

4大ハッピーホルモン配布版は  
イラスト掲載カウンセラー年末年始スケジュール

12月は26日（金）まで、1月は7日（水）の始業式から滝ノ水中学校に勤務予定です。  
よろしくお願いいたします！

配布版は  
イラスト  
掲載

“Have the courage to act instead of react.”

-Oliver Wendell Holmes

「反応するのではなく、行動する勇気をもって。」

-オリバー ウェンデル ホームズ

# 冬休み中に 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