相談室だより

令和５年度　第５号　９月　豊田高校　相談室

4つの幸せホルモン

心身の健康のためにもストレスは上手に解消することが大事ですが、そんなときに有効なのが“幸せホルモン”です。主に、オキシトシン、ドパミン、エンドルフィン、セロトニンの4つがあります。

オキシトシン

・愛情を形成
・心に安らぎをもたらす

親しい人と喋る、ペットと触れ合うと分泌される。

ドパミン

・達成感
・爽快感
・集中力を引き出す

目標を達成した時に分泌される。

エンドルフィン

・高揚感
・満足感

有酸素運動（ジョギングやウォーキング）、サウナに入ると分泌される。

セロトニン

・精神を安定させる
・不安、ストレスを和らげる

太陽の光を浴びる、リズム運動（ウォーキング、自転車のペダルこぎ）をすると分泌される。

NHK きょうの健康 2023 年 7 月号より

【次回スクールカウンセラー来校日】

9 月 25 日（月）

スクールカウンセラー来校日　令和 5 年度　年間スケジュール			
10 月	16 日（月）　30 日（月）	**1 月**	25 日（木）
11 月	17 日（金）	**2 月**	29 日（木）
12 月	4 日（月）	**3 月**	なし

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。
相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。
希望者は、担任か養護教諭に申し出てください。

＊相談室の利用方法について＊

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。
希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。
後日、日時を設定します。

電話でも相談できるところがあります。

チャイルドライン

チャット相談（毎週　水・木・金・土曜日　16:00～21:00）
電話相談（16:00～21:00）　通話料無料　☎0120-99-7777

子ども SOS ほっとライン 24

電話相談（24 時間）　通話料無料　☎0120-0-78310