

2024.4.19 (金)

## 幸せのホルモンと笑顔と

沖縄県立南風原高等学校・高等支援学校にも、毎日沢山の方が訪れます。皆さんの学用品の納入業者さんや施設の保守点検の業者さん、進路関係の大学、専門学校、あるいは企業の就職担当者さんだったり。しっかり挨拶をお願いしますね。

みなさんは幸せのホルモン、オキシトシンを知っていますか。「生物」を選択している生徒はそれが動物の体内でつくられるホルモンの名称であることは知ってますよね。

人は誰かに何かをしてあげることによって、幸せを感じる事があります。オキシトシンはそのような気持ちなどで分泌が増えるホルモンと考えられていて、研究が進んでいます。気持ちに関するホルモンには、気分を落ち着かせるセロトニンや逆に興奮させるドーパミンなどがありますね。



上；実習で焼いたマフィンです。瞬間に残り僅かになったそうです。ありがとうございます。

もし、人の親切にお返しできるものがない場合はどうしましょう。そんな時は心のそこからの笑顔で「ありがとう」って感謝の気持ちを伝えればいんだよって教えてくれた方がいました。そうすると幸せホルモンのセロトニンが、周りにもあふれます。



明日、家族の人やお弁当業者さんに感謝の言葉を伝えてみませんか。

左 マフインは絶品でした。

