

## 11回目「幸せホルモンの好循環をつくろう」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

11回目は「幸せホルモンの好循環をつくろう」というテーマについてお話しします。

私たちが心地よさや幸福感を感じているとき、生理学的には幸せホルモンと呼ばれる快樂物質が脳内で分泌されています。

代表的なものには何度も登場しているオキシトシンをはじめとして、セロトニンやドーパミン、エンドルフィンといったものがあります。

セロトニンは主に太陽を浴びることや食事を通じて、または腹式呼吸によっても分泌され、夜には眠りの質に関わるメラトニンに変化します。セロトニンの分泌量が減少すると、気力が低下し気分も陰鬱になってしまいます。日が短くなる秋頃に食欲が増すのは本能的にセロトニンを補おうとするからだと考えられています。セロトニンは脳よりも腸の方に圧倒的に分布しているのが特徴です。

ドーパミンはやる気や意欲に関する脳内神経伝達物質で、全ての活動の動機や原動力となります。ドーパミン作動性神経細胞群は「報酬系回路」とも呼ばれ、好きなことや何かに夢中になっているときにたくさん分泌され、その行為を繰り返し行うよう指令を出します。

ドーパミンは人間に最も発達している前頭前野の活性化にも大きく関係しており、認知機能や集中、創造性にも関わる重要な機能であると考えられています。

この神経伝達物質が上手く作動なくなると、認知症やパーキンソン病などの発症につながると言われています。しかしながら、ドーパミンは諸刃の剣の性質があり、過剰に行き過ぎるといわゆる「中毒症状」として現れてしまいます。代表的なものが酒、タバコ、ギャンブル、ゲームなど嗜癖（しへき）に関わることです。何事もバランスが重要だということを私たちの身体は教えてくれます。

エンドルフィンとは脳内麻薬とも言われ、モルヒネの数倍もの鎮痛作用があると考えられています。よくマラソンなどで長距離を走っているときに中盤を過ぎたあたりから気分が非常に高揚して、痛みやしんどさを忘れ、どこまでも走っていけそうな気になることを「ランナーズハイ」と呼びますが、それにはエンドルフィンの分泌が大きく関係していると考えられています。

最新のオキシトシン研究から、オキシトシンが分泌されるとセロトニン、ドーパミン、エンドルフィンの分泌も誘発されることが分かってきました。

また、オキシトシン・セロトニン・ドーパミンはお互いに分泌を促し合うような「善循環」とも呼べる関係性にあるのではないかと示唆するような研究報告がなされています。

以上のことから、まずオキシトシンを出す生活を取り入れることで、幸せホルモンの循環システムが作動し、心身ともに健幸でやる気や意欲の向上、集中や創造性の向上につなげることができるのではないのでしょうか。

オキシトシンが分泌される方法は何だったか覚えているでしょうか。

そう、「五感への心地よい刺激」「仲間とのコミュニケーション」「祈りや瞑想」でしたね。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。11回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。