

## 痛い痛い、飛んでいけ！

子どもの頃、こう言いながら誰かに優しく傷や打撲箇所をさすってもらったことはありませんか？  
 ストレス抑制の効果があるホルモンのオキシトシンは誰かに撫でてもらうことによって分泌され、  
 痛みが軽減されると言われています。人との交流で分泌されるオキシトシン、実は自分でも出す  
 ことができるのです。在宅が多い昨今、ストレスを感じた時に  
 試しにやってみてはいかがでしょうか？



### 自分でオキシトシンを出す方法

- ① お腹がすいたら、好きなものを食べる。(味覚)  
 自分の体が欲しているものを食べて「おいしい」と感じるのが大事。
- ② 自分が心地よいと感じるアロマを楽しむ。(嗅覚)  
 香りの種類や効能ではなく自分の「心地いい」を優先する。
- ③ 自分が好きだと感じる音楽を楽しむ。(聴覚)  
 あくまでも自分のフィーリングに合う音楽が一番。
- ④ ふくらはぎをマッサージする。(触覚)  
 自分で自分のマッサージをする。特に第二の心臓といわれるふくらはぎには、たくさんの  
 神経があり、脳への刺激としては格好の場所である。
- ⑤ 素敵な景色を見る。(視覚)  
 見るだけでオキシトシンが分泌され、だれかに教えて喜ばれるとさらに分泌する。
- ⑥ 腹式呼吸をする。  
 リラックスした状態を作り、オキシトシンが出やすい脳内環境を作る。
- ⑦ 朝の光を浴びて散歩する。  
 朝の太陽は、体内時計をリセットし一日の始まりを意識させる。気持ちよさを感じる。
- ⑧ 誰かのことを思いやる。  
 「いま、どうしているのかな」と優しい気持ちで気に掛ける。オキシトシンは五感による  
 刺激だけでなく、心が通うことだけでも分泌される。

他にもたくさんの方法がありますが、オキシトシンはこのような日常のちょっとした工夫や習慣などで  
 脳内で作られ、体や心により良い効果をもたらします。なかなか人と触れ合えない時期があと少し続くと思  
 いますが、是非日常生活の隙間時間に積極的に取り入れて、リラックスして過ごしてみませんか？

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で  
 解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、電話相談もやっていますので、ぜひ  
 一度利用してみてください。

問い合わせ先：カウンセリングセンター 10号館3階

TEL：03-3238-3559

受付：月曜日～金曜日 10:00～15:00

\*コロナウイルス感染症拡大防止のため、通常より受付時間が短くなっていますので  
 ご注意ください。

\*参考文献：オキシトシン健康法  
 高橋 徳  
 アスコム (2016)

