

# メンタルヘルス通信

＜第100号＞  
2021年2月3日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課

## 『オキシトシン』

「オキシトシン」という名前を聞いたことがありますか？オキシトシンは、不安や痛みを和らげ、自己尊重感や多幸感を高めることで知られるホルモンです。最初の発見の経過からオキシトシンは、女性に関係したホルモンと考えられがちでしたが、オキシトシンは性別に関係なく脳内に分泌されており、不安や痛みを和らげたり、血圧を下げたり、ダイエットや美肌にも効果が期待できることが明らかになってきています。

今月号では、ストレスそのものの研究をする事に疑問を感じ、あえて「安らぎと結びつき」という観点から研究した生理学者ジャスティン・モベリの著書を参考に、「オキシトシン」の効用について御紹介します。

### ☆大事なのは「タッチ」＝つながる感覚

オキシトシンの分泌の促進には触れあうこと（スキンシップ）が1番、と言われていいます。特に大事なのが「触れ方」。人の為に触れようとする時と、自分本位に触れる時とは全く質が異なるのです。転んだ子供に「痛い痛い飛んでいけ〜」と優しくゆったりと触れている時、その子と撫でている人の呼吸のリズムや心拍数が似てきて「体の同調」が起こります。この同調によって、オキシトシンが双方ともに分泌され、子供の痛みは和らぎ、ふたりの絆も深まります。



### ☆コロナ禍でも有効な「オキシトシン」

安らぎの幸福感には、愛情がこもった皮膚刺激が一番。でも、「心地よい」「つながり」をキーワードに、他者に共感する、自分が「守られている」、そして誰かを「守っている」といった様な心理状態になれば、オキシトシンの効果が十分に期待できます。ぜひ以下のことを試してみてください。



- 電話・ボイスチャット
- オンライン食事会
- 親しい人とハグ
- ペットと触れ合う・見つめあう
- 映画や本で感動し、登場人物に共感する
- 柔らかな布に包まる



### ☆不安やイライラ感に有効な、なにげない対話



精神科医の斎藤氏によると、自粛生活などで疲れたところの回復には「アタマもシッポもない、なんでもないおしゃべり」がおススメとのこと。猿の毛づくろいに例え、親密さを再確認できる「毛づくろいの対話」を積極的にする必要があるので、と言われています。

外出先などで、アルコールを見つけるとすぐに手指消毒をするのが習慣化したこのような時こそ、プライベートでは無防備でオープンな気持ちになれる時間を増やしていきたいものです。

「仕事のこと以外、会話していないなあ。」という方、「頑張らなきゃ、って思うけど、ふんばれないなあ。」という方。気分がふさいでいる時は、「気がかりの正体」について自分でも確信がもてないもの。なにげない対話の中にヒントがあるかもしれません。まとまりのないお話でも、イライラや不安を和らげる効果があると思います。お気軽に、健康福利課相談室(予約受付：平日8:30~17:00 ☎087-832-3860/3798)をご利用ください。

(臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子)