



# 相談室だより

令和6年12月1日 教育相談担当

デトックスとは、体の中にある毒素や老廃物を体外に排出する健康法です。今回のテーマは「**心のデトックス**」です。心の健康を害する要因を理解し、排出する方法について考えてみましょう。

## 1 心の健康を害する要因は何？

心の健康を害する主原因は、ストレスです。ストレスにより、体内にストレスホルモン（コルチゾール等）が多くつくられ、体に影響を与えます。このホルモンは、通常、代謝の促進、抗炎症、免疫抑制など、身体にとって必須のホルモンです。しかし、ストレスで分泌が多くなりすぎると、体に悪影響を与えるため、デトックスする必要があります。デトックスには、ストレスホルモンを体外に出す方法、減少させる方法等があります。

## 2 ストレス物質を出すには、どんな方法があるの？

悲しとき、つらいときに、思いっきり泣いてスッキリした経験はありませんか？ストレス物質を体外に排出する一番の方法は、「感情を伴った涙を流すこと」です。涙はストレスホルモンを排出するだけでなく、脳内の苦痛を和らげる物質をつくり出します。また、心の内に抑えていた感情を外に出すので、セルフカウンセリング的効果も得られます。映画やドラマを見て泣いても、効果があります。



## 3 ストレス物質を減らすには、どんな方法があるの？

### (1) 行動

十分な睡眠をとる、軽い運動をする、嫌なことを書き出す、人に話を聴いてもらうなど、いろいろあります。自分にあったものを試してみましょう。本校相談室だよりの令和4年度6・7・12月号、令和5年度12月号を参照してみてください。

### (2) 飲み物、食べ物

#### ① 緑茶

ストレスホルモンのレベルを低下させる物質が含まれ、心を落ち着かせる効果があります。

#### ② 複合炭水化物（豆類、全粒穀物、でんぷん質の野菜、オートミール等）

炭水化物は、心を落ち着かせる物質の生成を促します。その中でも、複合炭水化物は持続的かつ安定的な分泌を促し、気分の調整に役立ちます。

#### ③ マグネシウムを多く含んだ食べ物（かぼちゃの種、ナッツ類、全粒穀物等）

マグネシウムは、ストレスホルモンを減少させ、幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌を促します。

コーヒーやエナジードリンク等のカフェインを多く含んだ食品、ファーストフードやスナック菓子等のジャンクフードに多く含まれる飽和脂肪、炭水化物の過剰摂取は、うつ病や不安障害の症状を増加させます。バランスの良い食事を心がけましょう。