

がっこう だよ 学校カウンセラー便り

のうかがく しあわ てきこうふく けんこう こうふく きばん 脳科学による 幸せ -セロトニンの幸福 (健康) が幸福の基盤-

せいしんかい かばさわしおんせんせい のうない だいこうふくぶっしつ よ
精神科医の樺沢紫苑先生によると、脳内に3大幸福物質と呼ばれるセロトニン、オキシトシ

ン、ドーパミンが充分に分泌されていると私たちは『幸福』を感じるそうです。多くの人

は幸福という成功したい等とドーパミン的幸福を考

えがちですが、セロトニンの幸福 (心と

体の健康) ⇒オキシトシンの幸福 (つながり・愛) ⇒ドーパミン的幸福 (成功・お金) の順

に追求するのが重要で、土台となるセロトニンの幸福やオキシトシンの幸福が満たされた

状態でドーパミン的幸福につながると考

えられています。

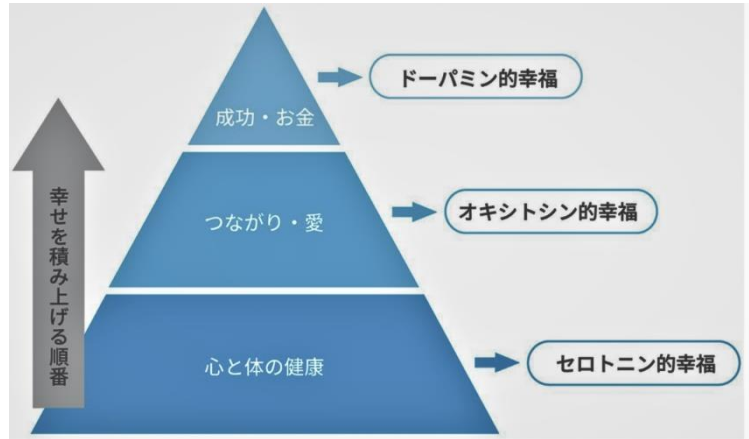
朝の日光を浴びながらの散歩、朝ご飯を

よく噛んで食べることはセロトニンの幸福

(心と体の健康) を高めるのに効果的と

されています。日々の基本的な生活習慣が

「幸福」につながっているのですね。



引用：樺沢紫苑「精神科医が見つけた3つの幸福 最新科学から最高の人生をつくる方法」飛鳥新社

三ツ境小学校では、学校カウンセラーが児童の皆さん、保護者の方々の相談にのってい

ます。秘密が守られますので安心していらしてください。

がっこう そうだん 学校カウンセラーに相談したいときは

がっこう てんわ (☎391-5068) してご予約ください。電話での相談も行っています。

がっこう らいこうび ごぜん ごご
学校カウンセラー来校日 午前：9:00～12:00 午後：13:30～17:00

もく ごご もく ぜんじつ もく ごぜん
1/13(木)午後、1/20(木)全日、1/27(木)午前

もく ぜんじつ もく ごぜん もく ごご もく ごぜん
2/3(木)全日、2/10(木)午前、2/17(木)午後、2/24(木)午前

もく ぜんじつ もく ぜんじつ もく ぜんじつ もく ごご
3/3(木)全日、3/10(木)全日、3/17(木)全日、3/24(木)午後

りめん そうだんまどぐち りよう
※裏面の相談窓口もご利用ください。

そうだんまどぐち あんない
相談窓口のご案内

めいしょう 名称	でんわばんごう 電話番号	とくちょう 特徴
じかんこども 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	こども たいしょう 対象 24時間対応
こどものじんけん ばん 子どもの人権110番	0120-007-110	こどもや周囲の大人対象 いじめ・体罰などの人権問題 へいじつ 平日8:30～17:15
チャイルドライン	0120-99-7777	さい 18歳までの子ども対象 まいにち 毎日16:00～21:00
よりそいホットライン	0120-279-338	こどもも大人も対象 24時間対応
じどうそうだんじょ 児童相談所 ぎやくたいおおう 虐待対応ダイヤル	189	こどもや周囲の大人対象 24時間対応 ぎやくたい うたが 虐待の疑いがあるときなど

ほごしゃ かたがた じしん そうだん い か そうだんまどぐち
保護者の方々ご自身の相談には以下の相談窓口があります。

めいしょう 名称	でんわばんごう 電話番号	とくちょう 特徴
よこはまし 横浜市こころの健康相談センター こころの電話相談	045-662-3522	げつ きん 月～金 17:00～21:30 ど にち しゅくじつ 土・日・祝日 8:45～21:30
せやくやくしよ 瀬谷区役所 せいしんほけんふくしそだん 精神保健福祉相談	045-367-5755	げつ きん 月～金 8:45～17:00
にほんこうにんしんりしきょうかい 日本公認心理師協会・ にほんりんしやうしんりしかい 日本臨床心理士会 しんがた 新型コロナ こころの健康相談電話	050-3628-5672	げつ ど 月～土 10:00～13:00 (2022/3月末まで)
にほんりんしやうしんりしかい 日本臨床心理士会 ていれいでんわそうだん 定例電話相談	03-3813-9990	きんよう 金曜 9:00～12:00 げつ きん 月～金 19:00～21:00
じさつよぼう 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	まいにち 毎日 16:00～21:00
よこはま 横浜いのちの電話	045-335-4343	じかんたいおおう 24時間対応