



お産&子育てサポート

発行・編集
お産&子育てを支える会
代表: 齊藤 智 孝
編集者: 東 直 美
TEL 090-7103-2240



朝食から「幸せホルモン」セロトニン



幸せホルモンと言えお産や授乳に関係する「オキシトシン」が有名です。それ以外にも「セロトニン」と呼ばれる、脳内で精神のバランスを取る役割を担う神経伝達物質のひとつで、心の安定や幸福感に深く関与している幸せホルモンが有ります。

セロトニンは、①睡眠の質向上:睡眠ホルモンであるメラトニンの前駆体であり、良質な睡眠を促進する。②食欲調整:満腹感を感じさせ、過食を防ぐ働きがある。③痛みの抑制:痛覚を和らげる作用もあり、身体の痛みを軽減する。と言う働きがあります。反対にセロトニンが不足すると、①精神的な不調:不安感やイライラが増し、うつ病の原因となることもある。②睡眠の質の低下:セロトニンが減少すると、メラトニンの生成が減り、寝つきが悪くなることがある。③集中力の低下:注意力や意欲が減少し、日常生活に支障る。と言った事が起こるそうです。

セロトニンを増やす方法には、ほどよい運動や睡眠、朝に日の光を浴びる事に加えて、「栄養のバランスを考えた食事が大事」と言われているそうです。

セロトニンの生成物質は蛋白質の必須アミノ酸であるトリプトファンで、それから作られたセロトニンは十数時間後には脳内で分泌される睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンになるそうです。トリプトファンがセロトニン、そしてメラトニンに効率よく変化させ、それぞれの作用を上手く働かせるには、トリプトファンを摂取するタイミングがキーポイントになります。より幸福感を得るには、セロトニンを日中に多く生成し、睡眠時間になる夜にメラトニン分泌につながるように、朝食が鍵なのです。アミノ酸のトリプトファンを含み、その上セロトニン生成を助けるビタミンB6も多く含まれる大豆製品や乳製品、肉、魚、バナナ、ナッツ類等を朝食に取り入れた食事が必要だそうです。昔から日本人の食習慣は「朝は簡単に、夜にごちそうを」が通常だったと思いますが、日中の活動に備えて朝食をしっかり摂る事は当然の常識なのかも知れませんが、多忙で朝食抜きや、食べても食パンだけとか夕食の残り物で適当というか方が多いと思いますが、起床時間を1時間早めて、朝食を作り、ゆっくり食べれるように、一日の時間配分、特に夕食と就眠時間を見直して見てはどうでしょうか？



現代社会は、セロトニンを奪う要因にあふれています。睡眠不足やストレス、デジタルデバイスによる刺激の多さ、日光を浴びない生活、運動不足や食事の偏り等。その結果、理由もなくイライラ・不安を感じる、朝起きるのがつらい・やる気が出ない、集中力が続かない・感情の起伏が激しい、SNSで人と比べて落ち込む等、結果として生き辛さを感じやすくなるのではないのでしょうか？食と生活リズム大事ですよ。見直してみませんか？



「子ども(相手)の力を引き出す会話って？」

臨床心理士： 井上知子先生 講演会 第2弾

去る8月2日に安土コミュニティセンターで7月に続き臨床心理士の井上先生の講演が有りました。毎回沢山のお母さん達が参加し勉強されています。子育てに悩みが無い方はいないと思います。誰もが悩みながら、試行錯誤を繰り返し、子の成長を見守っているのではないのでしょうか？

今回はしつけに関してです。「しつけているつもりだったのに・・・」「あれほど言い聞かせたのに、どうして・・・」と悩むことはありませんか？どうやってしつけていくのか、参考にできればと思います。



親は子どもにどんな力をつけたいとあって子育てしているのでしょうか？

たいていの親が「自立」自分で考え、自分でやっ

ていく力を持ってほしいと思っています。子どもに社会のルール、大人の世界にあるルールを伝え、時代によるルールの変化に対応できる力をつけてほし





いと願うのは当然だいなことで、そのためにしつけをしていると思います。しかし今までどうやって来たのでしょうか？ よかれと思って、「そうじゃないでしょう」「こうするのよ」「悪いことをして、ダメだよ」と、常日頃言っていないませんか？



しつけとは叱ったり、怒ったり、命令したりしてするものではありません。子どもが大きくなってから、後悔しないために、幼いころから子どもとの関係性を育てることがたいせつです

アドラー心理学による「しつけの仕方3原則」

多くの場合良くない状況が起きた時にしつけようと思うだろう、と考えて以下のことを伝えます。よく怒るのではなく叱っていますという人がいますが、叱るも怒るも必要ありません。

- ① しつけとは、適切なことを知らない場合は「こうしてほしいの」と根気よく教えることです(こうなさい、命令ではありません)。子どもが適切なことを知っているのにしないのは、きっと他に理由があると考えましょう。反響的に聞いてみる。別に怒ることではありません。オウム返しのような聞き方でも事態は少しずつ前に進みます。
- ② 「どうしたかったの？」と聞いて、「どうすればよかったと思う？」と尋ねるのもいいです。怒る必要はないのです。
- ③ ②の質問で、「どうすればいいか」子どもに見当がつかない時は「こういう時は、A(こうする)か、B(こうする)がいいかな？どっちにする？」と尋ねる方法でも良いです。その選択肢が子どものレディネス(心身の準備性)に合っていればその子が選べます。自分で選んだので実行しよ



うとすることが多いのです。注意：親が怒っているのは、自分が直接の被害者になったときだけで、瞬発力で怒ってふせぐというのも必要です。

子ども(相手)に力をつける聞き方

○ 反響的な聞き方(開放的な聞き方)をする。
うんうん、それで、そうか～、という相づち。興味を持って、「それでどうしたい？」というようなイエス、ノーでない応答を引き出す会話。

× 閉鎖的(反響的とは逆の)聞き方をしない。
閉鎖的な聞き方は、相手を責めるような「アカンって言ったでしょ！」などと頭ごなしの言い方で、相手が話すのをやめようと思ってしまいます。子ども(相手)の力は育ちません。

反響的な効き方で子どもとの関係性を大事にする会話こそがたいせつです。そして子どもの力を伸ばすためには日頃からの遊びがだいじ!!です(遊んであげるのではなく親もいっしょに遊ぶこと)。

まとめ

- 子どもの力を引き出すには
- ① いっしょに遊ぶこと(対等な関係で)遊びがだいじ!!(学力にもつながる)
- ② 対等なコミュニケーションを開くこと(反響的な聞き方。雑談や遊びがだいじ)
- ③ しつけの3原則を守ること「怒る必要はなく、力を引き出そう」



赤ちゃんは自分で、寝返り、ハイハイし、歩きます。子どもには生物として備わっている力があるのです。

子どもを育てようとするのではなく、子どもが自分で自分を育てる力を

引き出そう!!



お産子の家 11月の予定表

- 2日(火)7:00～太郎坊に登ろう会←今月事情あり中止!
 - 4日(火)10:30～ マミーハウス
 - 8日(土)13:30～ しあわせお産相談会
 - 11日(火)/25日(火)9:00～ 鍼灸の日
 - 14日(金)10:30～ ベビーマッサージ
 - 15日(土)13:30～お産塾「お産に向けての話」
 - 18日(火)10:30～産後/13:00～産前セルフ整体
 - 22日(土)13:30～ 八幡ママパパ
- 「妊娠～出産～子育ての話」

11月8日(土)11時～15時
「いいお産の日」をかねて
お産子小さなマルシェ開催
お産子の家敷地内

焼き立て豆から入れたコーヒー店
アフリカ雑貨店
ベーグルや焼き芋等の飲食店
赤ちゃん茅幼児のused服店
等々の出店

助産師の何でも相談コーナー有ります
お楽しみに!
お待ちしております

11月の【おっぱい塾】10:00～
7日(金)お産子の家 授乳相談室
13日(木)八幡湖東信用金庫
27日(木)安土コミセン
25日(火)水口まるーむ

八幡・助産院月の小屋
11月17日(月)
10:00～13:00
ごちゃ混ぜ
チャンフルな居場所
猿の群れ

