



vol.3 「他者とふれ合おう」 2020.07.22

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

例年であれば、子どもたちの夏休みがスタートするころ、今年は梅雨の長雨がつづきますね。カラッと晴れた夏空が恋しいです。

さて、前回につづき、幸せホルモンをつくる方法をお伝えします。

この数カ月、感染予防のための「ソーシャルディスタンス（社会的距離の確保）」や「新しい生活様式」という言葉をよく耳にするようになりました。

大切なことですが、そのことに神経質になりすぎて、他者との関わり方、

家族や夫婦など親しい人との関係がぎくしゃくしてしまったことはありませんか。

私たちは、他者との心地よいふれ合いによって、幸せホルモンを活性化しています。

それゆえにこそ、ふれ合うことを大切にしてほしいと思っています。

知ってほしい！ 幸せホルモンをつくる方法 その3

一、他者とふれ合う

家族や友人とのおしゃべりを楽しむ、感謝の気持ちを伝えてみる。

そういうやり取りは心の栄養になります。

逆に、辛い、悲しいなど嫌な気持ちのやりとりは心が栄養失調になってしまいます。

自分の心地よい状態を知っていることも大事ですよ。

親子のスキンシップ、子どもが求める時は、愛情をもって抱きしめてあげる。

ペットとの触れ合いも効果があります。



マスクで相手の表情がわかりにくかったり、直接触れることがしにくかったり、

コミュニケーションがしづらい事情はありますが、だからこそ、

自分が発する言葉や行動には相手を思いやる心を込めたいですね。

今日がよい日でありますように。



「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ毎月1で発行する相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。

女性のしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。

まずは相談日時を電話予約してください。

予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)

携帯 **080-9256-0035** (電話窓口専用)

*祝祭日・年末年始は休業

