



板四小と板五中 心ゆたかな学びのエリア 令和8年度

学校の窓 5月号

板橋区立板橋第四小学校

HP <http://www.ita.ed.jp/edu/ita4es/>

e-mail ita4es@ita.ed.jp

幸せホルモン

校長 堀内 祐子

新年度が始まり、1か月が過ぎようとしています。子どもたちは、新しいクラス、新しい友達、新しい担任と張り切って学校生活を送っているようで、校舎には明るい挨拶や元気な声があふれています。

そうなると、少し心配になるのは、いわゆる「5月病」です。5月病とは4月の環境変化によるストレスで、ゴールデンウィーク明けに心身の不調（無気力、憂うつ、不眠、食欲不振、頭痛、めまいなど）が表れる状態です。

この「5月病」はセロトニンと非常に密接な関係があると言われています。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれ、心のバランスを整えるブレーキのような役割を果たしています。しかし、5月にはこのセロトニンが不足しがちになるそうです。そのメカニズムは以下のとおりです。

4月の新しい環境（クラス替えや担任交代）は、脳にとって実は「非常事態」です。脳は「頑張らなきゃ！」と判断し、アドレナリン（やる気のスイッチ）やコルチゾール（ストレスに対抗するエネルギー）という物質をたくさん出します。これは、いわば「アクセルを全開で踏み続けて、無理やり馬力を出している状態」です。本当は疲れているはずなのに、これらのおかげで「今は疲れている場合じゃない！」と脳が麻ひし、元気に動けてしまいます。

しかし、大型連休に入り、ようやくホッと一息つけると、張りつめていた糸が切れ、アクセル全開状態がストップします。ここで問題が起こります。4月の間、アクセルを全開にするために、脳内の「予備エネルギー（栄養や神経伝達物質）」を使い果たしてしまっているのです。アクセル（興奮）とブレーキ（休息）のバランスを取る「調整役」であるセロトニンも、4月中のアクセル全開の勢いが強すぎて、消費され続けた結果、枯渇気味になっています。すると、連休明けに、いざ「学校へ行こう」と再始動しようとしても、調整役のセロトニンが空っぽ（ガス欠）なので、うまくエンジンがかかりません。その結果、「頭では分かっているのに、体が動かない」という状態になります。

5月の子どもたちが「やる気がない」ように見えるのは、さぼっているのではなく、「4月にフルパワーで頑張った証拠（バッテリー切れ）」だと言えます。だからこそ、5月は日光浴や食事で、セロトニンの材料となる物質をしっかりと取り込み、体内に貯めておくことができないセロトニンを「毎日こまめに作る」ことが重要です。

具体的には

- ①日光浴（網膜から光を入れる）…例えば、起床後30分以内に、15～30分ほど日光を浴びる。
- ②リズム運動（一定のリズムを刻む）…例えば、ウォーキング、よく噛んで食べる、深呼吸。特に「左、右」と意識して歩くのが効果的。
- ③食事の工夫（セロトニン食材を摂る）…例えば、大豆製品、乳製品などを炭水化物やビタミンB6と一緒に摂る。バナナは、ビタミンB6、炭水化物も全て含む「最強のセロトニン食材」です。

連休明け、お子さんに元気がないようだなと思われましたら、「朝ごはんバナナ1本」や「親子で朝の散歩」などを試してみたいはいかがでしょうか。

また、その他にもお子さんの様子にご心配なことがありましたら、スクールカウンセラーにお気軽にご相談ください。本年度から、カウンセラーは二人体制となり火曜日・金曜日に勤務しております。