R4年11月　Vol.31

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「森林セラピーロード体験記」

カウンセラー　水内良子

キャンパスの木々の紅葉がきれいですね。飯塚キャンパスへの通勤途中、ずっと気になっていた看板、「篠栗・森林セラピー」。先日、その“森林セラピーロード”に行ってみました。いくつかコースがありますが、今回は「落陽コース」に。山深いくねくね道を車で上がっていき、途中から離合ができないくらい細い道をドキドキしながらつき進みます。米ノ山山頂付近に「落陽コース」スタート地点があります。

セラピーロードには、ヒノキのチップが敷きつめられており、なんとも言えない気持ち良い歩き心地です。柔らかく跳ねるような、雪を踏みしめて歩くような…。森や土の香りとともに、時折、ふわっとヒノキの香りがして清々しい気分になります。紅葉の木々に囲まれた道をゆっくり歩きながら、鳥のさえずりを聞いて、山の上からの眺望を楽しみます。コースには、スポットスポットで看板があり、セラピーロードの楽しみ方のアドバイスをしてくれます。「杉の巨木に触れて、積み重ねた年月に思いを馳せてみましょう」というものがありましたのでやってみましたが、難しいですね、木と心を通わすのは…。私はまだまだ修行が足りません。そんな風に、ただ山道を歩くだけじゃない楽しさもありました。高低差のない1.75㎞のコースですので、30分程度のちょうど良い運動量でした。森林セラピーロード、確かに癒されました！

「森林浴」は、ストレス発散、血圧低下、免疫細胞の活性の向上など、科学的に効果が検証されているストレス発散法です。
安全に森林浴が楽しめるか、ストレス解消の効果が認められるかという点で認定を受けているのが「森林セラピーロード」です。
福岡県には、篠栗町以外にうきは市や八女市、豊前市にも認定の森があるようです。
今の時期、いろんな意味でおすすめのストレス発散法ですよ！

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・李	水内・李	李	菊池・李	菊池・水内
飯塚	水内・山口（午後）	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口（午前）	—	菊池	李（オンライン）	李

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
9月	53	86	20	159
10月	76	134	21	231

特集！
メンタルヘルス

日々の生活を HAPPY な気分で

幸せホルモンを整えよう

「幸せってなんだろう？」。一度は考えたことがあるのではないでしょうか？
実は幸せに関係していると言われている３つの幸福物質があるんです。

１．３つの幸福物質とは？

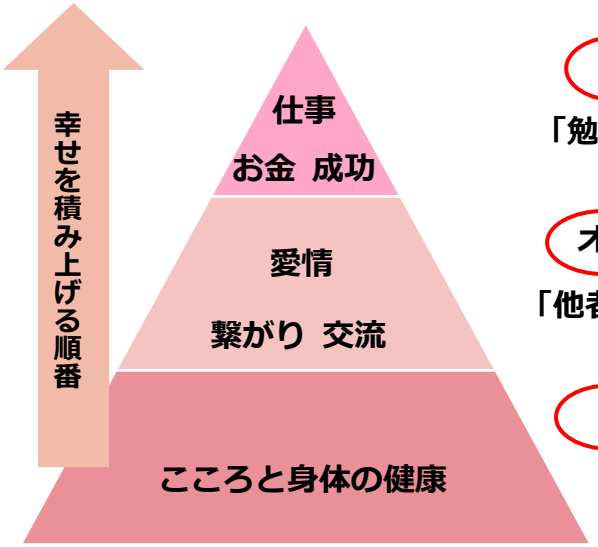
【セロトニン】
こころと身体の健康
「爽やか」「リラックス」

【オキシトシン】
人との繋がり
「安らぎ」「穏やかさ」
「癒し」

【ドーパミン】
何かを得る/達成する
「成功」「達成感」
「やりがい」「やる気」

２．幸せの三段階理論

幸福には優先順位があるんです！
まずは土台（自分を大切に）から整えていきましょう！
次号以降、３つの幸福物質について紹介していきますね。



ドーパミン的幸福
「勉強や仕事を頑張る！」

オキシトシン的幸福
「他者との繋がりを大切に」

セロトニン的幸福
「自分を大切に」

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリング Web 予約】
こちらか、QR コードから！

【心理テストのご案内】
自分を再発見して、人間関係や勉強、就活に活かしてみませんか？
詳しくはこちらから

カウンセリング室公式 Twitter
@Kyutech_CP
こころの健康やカウンセリングに関することをつぶやいています！
登録はこちらから →

【カウンセリング室だより】
毎月１回発行しています(^^)
バックナンバーも読めるよ！

編集後記

この時期になると、「あっという間に年の瀬が…」と毎年書きたくなります。本当に時間が過ぎるのは早いなぁと感じます。１日１日なんとなく過ごしてたらいつの間にか時間だけが過ぎてるなぁと思ったり、常に何かに追われてるような感じになったりしがちなので、自分を大事にする時間は意識しておきたいものです。

自然を感じることも幸せホルモンの分泌には欠かせないので、ふとした時に窓から見える紅葉の景色を味わってみたいと思いました。右の写真は朝焼けの飯塚キャンパスです。(Y)

参考・引用文献　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作る方法』.飛鳥新社.2021.