

しっとりとした雨上がりの朝、南向きの窓を開けると・・・
「ん？・・・春の匂い～!!」



見上げると、隣家から伸びた枝に、たくさんの蕾をつけた梅の花が。

「春告草(はるつげぐさ)」とは、春の訪れをいち早く知らせてくれる梅の異称です。万葉の昔に想いを馳せてしまいそうで、素敵ですね。

草木が芽吹き、鳥がさえずるうらかな春。楽しいはずの季節ですが、この時期、気候の変わり目に起こるホルモンバランスの崩れで、心身の不調を感じる方が意外に多いのだとか・・・。

医師として活躍する一方、ベストセラーの著書『がんばらない』でたくさんの人に生きる勇気と希望を与えてくれた鎌田 實さん。
その鎌田さんが、ある本の中でこんなことを言っていました。

**日々の小さな感動と、誰かを幸せにしたいと思う気持が
2つの「幸せホルモン」を目覚めさせるのです と。**

その ①つは、脳内物質のセロトニン。

子どもの何気ない仕草にフツと笑みを浮かべたり
道端に咲く小さな花を見て、きれいだなと感じる、

また、家族で囲む夕食も「楽しいな」と思いながら食べれば、気持をポジティブに変えるセロトニン効果が、十分に発揮されるのだそうです。

そして②つ目は、人を幸せにすることで分泌されるオキシトシンというホルモン。

これは、若いお母さんが赤ちゃんに母乳を与える時に出ることが知られていて、感染症の予防や、ストレスを緩和してくれることが最近分かってきました。

オキシトシンは、「誰かのために何かをしている時に分泌されるホルモン」で、若い方に限らず、中高年の方でも分泌されるそうです。

わが子のため、家族のため、職場の人のため、誰かの役に立ちたいとか、自分以外の人を幸せにしたいと思うことが、回りまわって、自分に生きる力を与えてくれるなんて、ほんとに不可思議でもあり、感動的ですよ。

