

# 太陽に守られて

令和元年 4月  
立川女子高等学校  
カウンセラー だより 裏面

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。桜の季節が終わって新緑の季節となり、夕方暗くなるのもずいぶん遅くなってきました。昼の時間が長くなってきたのを感じます。

「春分の日」は昼と夜の長さが同じ日だそうです。今年の春分の日は3月21日でした。そこからどんどん昼が長く、夜が短くなって行って、6月22日に「夏至（げし）」を迎えます。この日が、日本では一年で最も昼が長く夜が短いのだそうです。



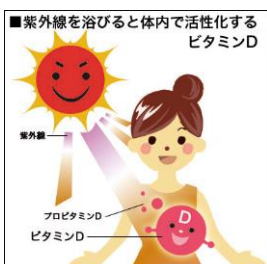
ところで、私たちの体内にはセロトニンという物質が存在していて、多くは脳の中で働いています。セロトニンは心を安定させ、心に安らぎをくれるホルモンで、別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。実は、私たちが夜ぐっすり眠れるのも、ストレスに負けないで頑張れるのも、セロトニンが脳の中できちんと働いてくれているからです。

ですから、セロトニンが不足すると心のバランスが崩れて眠れなくなったりイライラしたり、空腹を感じやすくなります。気持ちが不安定になりますし、精神的な病気につながる様々な症状が出たりもします。

セロトニンは太陽の光を浴びると、活発に作られることがわかっています。特に朝が効果的です。朝に太陽の光を浴びると、体や脳に「朝が来たから活動をスタートするよ!」というスイッチが入ります。そして、このスイッチが入ると体内でセロトニン作りが始まります。ですから、昼夜逆転したり家に閉じこもったりして太陽の光を浴びないと、セロトニンが活発に作られずに不足します。そして心のバランスを失うことにつながってしまいます。

確かに、冬に比べて、春から夏にかけて、これからの季節は、心なしか元気に過ごせるような気がします。外に出る機会も増えそうです。それに、雨が続きたりして日光を浴びる時間が短いと、頭痛がしたり体調が悪くなったりする人が増えるのですが、こうしたことも、太陽の光がセロトニンを活発に作ってくれることを考えると、納得出来るような気がします。

太陽は、周囲を明るく照らしてくれたり、私たちを寒さから守ってくれたりしています。また、野菜や果物をおいしく育ててくれます。太陽の光を電力に変える「太陽光発電」も行われるようになってきました。こうした誰もが知っている働きの他に、太陽の光は私たち一人ひとりの体内にも作用して、私たちの心と体のバランスを保ってくれていました。



昔の人の中には、太陽を信仰の対象にしていた人たちもいました。もしかしたらその人たちは、太陽の力を体や心で感じ取っていたからこそ、心の底からおひさまに感謝していたのかもしれませんが。時代は平成から令和に変わりましたが、太陽は大昔からずっと変わらずに、そしてこれからも、私たちを守ってくれます。