学生相談室だより Topics 2026年度 No.48

「幸せホルモン」をアップして夏の疲れを解消しましょう！

今回は、ストレスや痛みを和らげ、人に幸福感をもたらすといわれている4つの「幸せホルモン」（神経伝達物質）をご紹介します。

ドーパミン
意欲、集中力、思考力を高める役割
達成感を得ることができる



やる気スイッチホルモンだよ！



効果的に高めるためには？

・目標を決める
・好きなものをコレクションする
・新しいことにチャレンジする　　など

大きな目標である場合は分割して
達成したらご褒美を♪

依存症に注意！
ドーパミンが過剰に分泌される状態が続くと、自力で行動を止めることが難しくなってしまう場合があります。オンラインゲームやギャンブルはドーパミンが分泌されやすい仕組みになっているので注意が必要です。時間やお金など常に現実に目を向けながら、計画的に楽しみましょう。

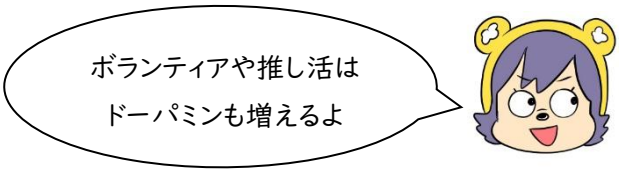


セロトニンの分泌を意識することで、
ドーパミンの過剰分泌を抑えることができるよ

オキシトシン
他者への信頼感を高めたり、愛情関係を形成したりする役割
ストレスを抑制してくれる効果もあり

効果的に高めるためには？

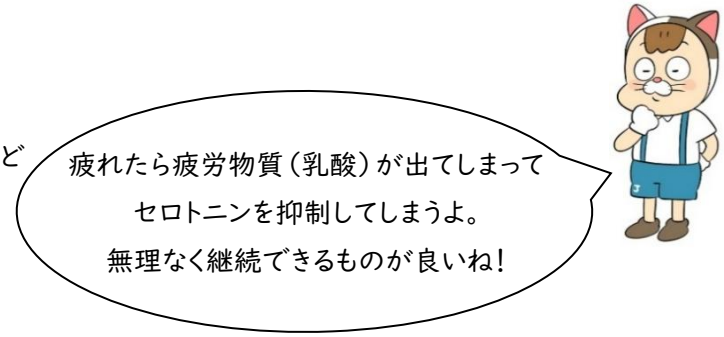
・ボランティア活動をする
・マッサージをする、受ける
・推し活　　など

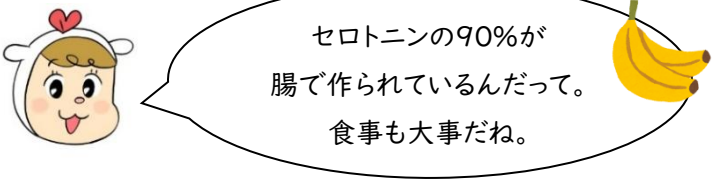


セロトニン
安定した穏やかな気持ちをもたらし、
不安や緊張、怒りを抑制してくれる役割

効果的に高めるためには？

・リズム運動（呼吸、歩行、咀嚼など）
・日光浴
・トリプトファンが豊富な食事
（バナナ、乳製品など）を取る　など





睡眠にも影響！
睡眠ホルモン（メラトニン）は、昼間のセロトニンを材料にして製造されます。睡眠の質を上げたい、生活リズムを改善したい人は、セロトニンを高めることを意識するとよいかもしれません。

エンドルフィン
多幸感を生じさせ、ストレスや痛みを鎮静化する役割
不安や緊張を和らげたり、免疫力を高めたりもしてくれる

効果的に高めるためには？

・有酸素運動（ジョギング、ウォーキングなど）
・ヨガ、サウナ、温泉に入る
・人と笑ったり、歌ったり、踊ったりして楽しむこと　　など



天然の鎮痛剤と言われているよ！
ランナーズハイ*という現象は
このホルモンが影響しているよ

いつもの生活に少し工夫を加えることで、心身を軽やかに保つことができます。日々をより充実させるヒントとして、ぜひ参考にしてみてください。

*ランナーズハイ・・・長時間のランニングなどの際に経験される高揚感や多幸感のこと

参考文献　　山口創（2024）幸福感の法則−4つの幸せホルモンを増やすポジティブ心理学，さくら舎．



学生相談室の利用状況
（2026年4月1日～9月30日）

2026年4月１日～9月30日までに学生相談室を利用した人は、のべ1,500人でした。
利用者の内訳では、学生の利用がもっとも多くなっており全体の92%でした　（図1）。
教職員の数値は、学生支援のために関わった教職員の割合を示しています。

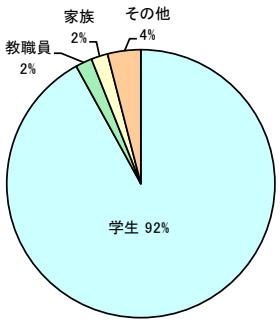
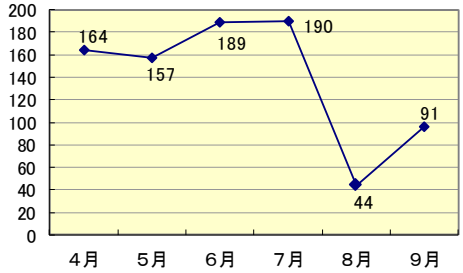


図1　相談室利用者内訳

図2　月別面談者数（延べ人数）の推移（ドクター面接含む）



個人面談数を月別にみると、前期は6月、7月がピークとなっています（図2）。
8、９月は夏季休暇中で限られた期間しか開室していないため、面接者数が減っています。

学生の利用状況は、カウンセラーあるいはドクターとの「個人面談」の利用が占める割合が最も多く57%でした。ついで、待合・談話スペースの利用42%でした。（図3）。

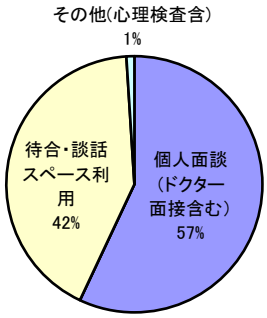
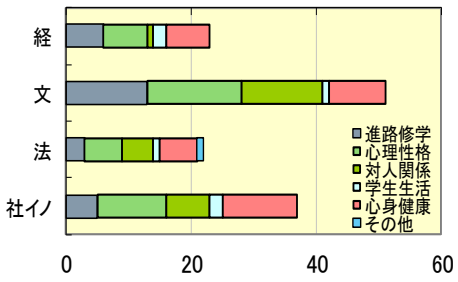


図3　学生の相談室利用状況

図4　学部別相談内容比較



相談内容を学部別のグラフにしました。相談内容として最も多いのは「心理性格」で、相談全体の29%でした。次に多いのは「心身健康」で26%、「進路修学」「対人関係」が20%でした（図4）。

＜学部別相談者実数比率＞

学　部	経	文	法	社イノ
在籍者数に対する割合　(%)	1.4	2.8	1.9	3.1

学生相談室だより　Ｔｏｐｉｃｓ
発行年月日　　2026 年 10 月 31 日
編集・発行　　成城大学 学生相談室

成城大学学生相談室　03−3482−9086