



2026
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は日本だけのものだそうです。アメリカでは特定の誰かではなく、クラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がることもあるそう。新しい学年になるまであと少し。気持ちの整理、切り替え、準備をしていきましょう。

感情と体調の関係



近年では研究が進み、心と体の変化がどのように関連しているかが明らかになってきました。例えば、笑うと一言で言っても「漫才を見て笑う」と「褒められて笑う」のでは感じ方も表情も違います。自分の気持ち、感じ方がわかってくると、長所や短所なども見つけやすくなります。感情も体調の変化と同じくらい大切にできるといいですね。



笑う

- ・集中している時やリラックスしている時に出ると言われるアルファ波という脳波が出ます。感情に関係なく、笑顔を作るだけでも効果があります。
- ・酸素が取り込まれ、血液もスムーズに流れ、血行が促進されます。
- ・免疫細胞の一種で、ウイルスやがんに侵された細胞を死滅させる、ナチュラルキラー細胞が活発に。
- ・痛みやストレスをやわらげるエンドルフィンという物質が出ます。
- ・静かにしている時より、カロリー消費UP！新陳代謝もUP！



泣く

- ・ストレスを軽減し、幸せな気分にさせるセロトニンの働きが活発に。
- ・ストレスの原因になるコルチゾールなどの物質が、涙と一緒に排出され立た後はストレス減少。



おこ
怒る

- ・不安や危険と戦ったり、逃げる力を発揮したりするめに出る物質、アドレナリンが出ます。アドレナリンはスポーツ選手などが大事な試合で良いパフォーマンスするために、あえて自分にプレッシャーをかけたり、大声を出したりして、出そうとすることがあります。アドレナリンが長時間出続けると、体に大きな負担がかかり、一点への集中力が高まる一方、広い視野でものを考えることがうまくできなくなります。
- ・心拍数が上がったり、血管が収縮して顔色が変化したり、酸素をたくさん取り込むと呼吸が増えたりします。

心と体がつながっている証拠ともいえる研究ですが、本来、人間に偏りっている機能なのかもしれません。何事も偏りすぎなのは問題（例えば、笑いすぎでも力が入らなくなり、酸欠にもなります。泣きすぎると目が腫れたり、鼻炎が助長されます。怒りすぎると高血圧に。）ですし、時と場所と場面が大事ですよ！自分の中にある、いろんな感情を意識して感じ取る、表現することが大切です。