

A

- 暑さ・寒さ(気温)などの刺激に弱い
- 仕事や保育園など社会になじめない
- 子育て・仕事の悩みがある
- 人間関係がうまくいかない
- 怒りっぽい

B

- よく考えずに買ってしまう
- 資格取得マニアである
- 美味しいものに目がない
- 痩せたい
- 恋愛体質である

C

- ありがとうと言われたい
- 寂しい
- 相談する相手がいない
- 仕事内容と対価があっていないと感じる
- 人から認められたい

# ノルアドレナリン 集中ホルモン

判断力に優れ、集中力がある。心配性でプレッシャーに弱い部分も。ノルアドレナリンの分泌が減るとパニック障害やうつ病になることも。



**【分泌のタイミング】**  
不安や恐怖、ストレスを感じたときに分泌

**【役割】**  
役割 集中力を高める 記憶力や学習能力を高める  
ストレスに対抗する 心拍数や血圧をあげる

**【過剰分泌】**  
うつになる

**【注意】**  
脳内ホルモンはバランスが重要  
ノルアドレナリンが不足するとうつ

# ノルアドレナリン型のシナリオ 締め切りを作る

期間や時間を限定することで集中力が大幅にアップする

ノルアドレナリンは長期分泌を避けたほうがよい脳内ホルモン

※うつなど精神病につながる恐れがあるため

## 【精神病を避けるために】

うっかりミスが多くなってきたら、ノルアドレナリンが日頃多く分泌している可能性あり。休息を入れること、楽しければ大丈夫、ではない

## 【その他】

ノルアドレナリンはストレス対抗や集中力・記憶力をつかさどる大切な脳内ホルモン

しかし、過剰に分泌すれば精神病につながる可能性もあるので、心のバランスを保つ、**セロトニンを意識していくことがさらに大切！**

# ノルアドレナリンを作る材料

## 【食事】

ノルアドレナリンはフェニルアラニン、ビタミンCの組み合わせ

フェニルアラニン(必須アミノ酸の一種)を多く含む食材  
肉・魚・大豆製品・カボチャ・卵・乳製品・ナッツなど

ビタミンCを多く含む食材

パセリ、ブロッコリー、レモン、イチゴ、ミカン、柿など

# ドーパミンタイプ

成功報酬型 快樂ホルモン

ほしいものが手に入っても満たされず、食べても満足できない、依存症になることも。



## 【分泌のタイミング】

楽しい・嬉しい・好きな人と会うときに分泌  
目標を定めた時、達成した時の2段階報酬

## 【役割】

目標を達成した時に喜びを感じる 手に入れたと感じさせる

## 【依存症】

アルコール、ギャンブル、買い物、過食症、覚醒剤、性

## 【注意】

ドーパミンが過剰に分泌すれば「統合失調症...幻覚や妄想という症状が見える」  
不足すれば「パーキンソン病...手足の震え、動作の鈍さ、歩行障害など」となる場合もある

# ドーパミン型のシナリオ

## 目標達成のプロセスを組む

### 1. 適度な課題を立てるー短期間で実現可能な目標(明確な目標)

目標を定めた時、それに向かって努力する過程、達成した時ドーパミンが分泌  
棚からぼたもちのようなラッキーなことではドーパミンは出にくい

### 2. 目標を達成した時をイメージする

【具体的に】

ダイエットに成功→生まれて初めてのスキニーパンツ→スタジオに行って写真撮影→読者モデルに選ばれ→雑誌のコスメコーナーに掲載→おしゃれなモデル仲間とランチ

【ポイント】

・わくわくすること・できるできないで決めず、やりたいことを見ていく

### 3. 目標を何度も確認

いつでも見られるように、張り紙、携帯の待ち受けにする

見るたびに、わくわくする！顔がにやける

※ドーパミンの持続時間は短い。そのため度々分泌する仕組みを作ることが大切

# ドーパミン型のシナリオ

## 目標達成のプロセスを組む

### 4. プロセスを楽しむこと

目標達成までの道のりを楽しむこと！イヤイヤやっているとうドーパミンは分泌しない！

#### **【ポイント】**

わくわくする方法で行うこと

### 5. 目標達成したら自分をほめること！

ご褒美に何かを買ったり、行ってもよい！そして、「私はすごい！」「やればできる！」などたくさん褒める！

1～5を途切れることなく繰り返すこと

#### **【その他】**

運動にはドーパミンのほかにも、セロトニン、エンドルフィンなど分泌

# ドーパミンを作る材料

ドーパミン←チロシン、ビタミンB6、糖質の組み合わせで作られる

## チロシン(アミノ酸の一種)を多く含む食材

カツオ、乳製品、たらこ、たけのこ、バナナ、アボガド、ごま、大豆、落花生、アーモンド

## ビタミンB6

マグロ・カツオ・さけ・ササミ・バナナ・かぼちゃ・モロヘイヤ・かいわれ・切り干し大根など

## 糖質←主食

栄養はあくまでも分泌させる材料となるだけ。十分な材料が摂れたら、うまく分泌させるプロセスを踏むことが大切です！

# セロトニン しあわせホルモン

人のために動くことが好き。相手に喜んでもらえないと落ち込んでしまうこともある。



**【分泌のタイミング】**  
太陽を浴びる、リズム運動、正しい食生活で分泌

**【役割】**  
心のバランスをとる ストレスの緩和

**【注意】**  
脳内ホルモンはバランスが重要

**【精神病を避けるために】**  
セロトニンの分泌が少なくなると、イライラ・くよくよするなど心が不安定になります。  
またうつなどの精神病にかかりやすくなります。

# セロトニン型のシナリオ

## 太陽を浴びる

太陽は直接浴びなくても大丈夫！

日焼け止めや帽子をかぶっていてもOKです。

目から日の光が入るだけでセロトニンは分泌されるといわれています。

1日5分以上を目安に日の光を浴びるとよいでしょう。

## リズム運動

軽いウォーキングなど、同じリズムで行う運動を取り入れていきましょう！

食べるときに噛む咀嚼もリズム運動になります。

## 首回し

首の近くにセロトニンを生成するほうせん核があります。筋肉を動かすことで、ほうせん核に刺激を与えセロトニンが分泌されやすくなります

# セロトニンを作る食事

セロトニンはトリプトファンとビタミンB6、糖質の組み合わせでできています。

セロトニン(必須アミノ酸の一種)を多く含む食材

肉・魚・大豆製品・バナナ・米など

ビタミン6を多く含む食材

マグロ・カツオ・さけ・ササミ・バナナ・かぼちゃ・モロヘイヤ

かいわれ・切り干し大根など

糖質—主食

## 【その他】

セロトニンが不足するとうつ、パニック障害、摂食障害、メラトニンの合成にも携わっているので、睡眠障害につながる