

4回目「オキシトシンって？」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。
4回目は「オキシトシンって？」というテーマについてお話しします。

オキシトシンは最強の愛情のホルモンと呼ばれていますが、近年ではメディアなどでもよく聞かれるようになってきたため、この名前をすでにご存知の方もおられるかもしれません。

従来は母親と子どもに関するホルモンとされてきましたが、近年の研究によって男女関係なく分泌されることが分かってきました。

オキシトシンを分泌する方法は「五感への心地よい刺激」と「仲間とのコミュニケーション」であると言われています。

五感への心地よい刺激とは、美しい風景を見たり、良い香りを嗅いだり、好きな音楽やモーツァルトのような心地のよい音楽を聴いたり、美味しいご飯を食べたり、マッサージを受けたり、パートナーとスキンシップをとったりすることです。

仲間とのコミュニケーションとは、家族と食卓を囲んで会話したり、親密な友達と話をしたり、同僚と同じ目標に向かって邁進したり、時にはお互いを慰め励ましあったり、または地域のボランティアに参加したりすることです。

オキシトシンは愛情や思いやり、共感などに関するホルモンとされ、他者や社会との関わりにおいて重要な役割を持つホルモンだと言えます。

人は独りでは生きていけませんから、そのようなつながりを生来求めているものですね。相手や自分自身を赦したり、受け入れたりすることにも関係があるホルモンだとされています。また、オキシトシンは分泌されることで副交感神経を刺激し、自律神経のバランスを整える働きがあると考えられているということもぜひ覚えておいてください。

つまり、リラックスして心身が心地よくなるということと、オキシトシンが分泌され、副交感神経が刺激されるということは同義であるということです。

オキシトシンの敵はストレスです。強いストレスや慢性的なストレスによって、脳内のオキシトシン分泌レベルが下がり、血中のオキシトシン濃度が下がると、人は攻撃的になったり、自分本位で物事を考えるようになったりと、他者とのつながりの中でトラブルを発生させやすくなってしまふと考えられています。もちろん、他者との関係性の中で競争したり、戦ったりする場面は日々の生活の中で多々あるでしょう。しかしそのようなストレス状態つまり交感神経が優位の状態に常にさらされていると心身は疲弊して様々な不調につながっていきます。

リラックスする方法を学び、日々バランスをとって健幸に生活することが何よりも重要です。

さらに、近年の研究によってオキシトシンが最もよく分泌されるのは、深い瞑想中や祈りにおいてであるということが分かってきました。これについては次回お話しします。

オキシトシンは世界的宗教をはじめとして人類全体が目指しているとされる愛や共感、思いやり、慈悲や赦し、悟りといった心について科学的に説明する際に近年しばしば引用されるようになり、宗教と科学を結ぶ重要な架け橋を担っていると言えます。

では、4回目の動画は以上です。今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。また次回お会いしましょう。