

## 3つの幸福感ホルモン ～心と身体の健康のために～



鈴木 勝

ある日、夕方から釣りを楽しもうと川へ行った。先に釣りをしていた方が「ここでの夜釣りは禁止だからな」と話しかけてきた。付近を見渡してもそんなことは一言も書いていない。夜釣りをされると翌日釣れなくなってしまう、ということだろう。私は、彼の主張を素直に受け入れて帰宅したが、彼は私の釣りの楽しみを受け入れなかったことになる。喧嘩なんてしたいと思わないが、彼が求める幸福は、たくさん釣りたいというものであり、ギャンブルなどで得られる幸福感「ドーパミン」である。私が求める幸福感は、自然と触れ合う幸福感「セロトニン」である。これらの中に、人と触れ合う幸福感「オキシトシン」がある。釣り仲間の多くは、「いつでも釣りを楽しんでください」と声をかけてくれる。彼らがオキシトシンを分泌しているのだ。ドーパミンの落とし穴は、より多くのものを求めることであり、中毒になる危険性がある。身の周りにあるセロトニンの幸福を日々感じるとともに、人々とのつながりや愛でオキシトシンの幸福を感じながら、心身の健やかな人生を送っていききたいものである。



## 「おばあちゃんの手」 前編

おばあちゃんの手、それは大きくてシワがいっぱいある。茶色くてゴツゴツしている。でも、そんな手が私は大好きだ。

おばあちゃんの手、それは仕事をする。鉄を扱う仕事を父とおじいちゃんと三人で仲良くやっている。十時になればお茶を出し、三時になれば、またお茶を出す。

おばあちゃんの手、それは野菜や花を育てる。春夏秋冬色とりどりの野菜を育てるおばあちゃんの手はとても優しい。おばあちゃんが作る野菜はどこよりも美味しい。特にネギなんて最高だ。花だってどこよりも美しく咲いている。

おばあちゃん。それはたった一人の私のおばあちゃん。悲しい時は何時だって、優しく包んでくれる。嬉しい時は一緒に楽しんでくれる。怒っている時、それは優しい目で見つめてくれる。そんなおばあちゃんは私の憧れだ。動物とも、とっても仲が良い。

犬と猫が大好きなおばあちゃん。膝の上で心地良い顔をしている猫を見ると、のんびりとした気持ちにさ

せられる。

昔はもっと沢山の動物がいた。鳩や鶏、ウサギやインコ、金魚やカメ、沢山の犬と沢山の猫。まるで動物園の様だった。そんな動物も元気で居られたのも、きっとおばあちゃんのおかげだろう。朝早く起きて、動物たちにそれぞれエサを与え、散歩に出かける。そんな日々を毎日過ごして来たのだ。

そんなある日、いつもの様に三人仲良く仕事をしている時だった。急におばあちゃんは倒れた。口から泡を吹き出し、顔は真っ青だった。慌てた父と、おじいちゃんは救急車を呼んだ。幸い命には何もなかった。

その頃、私はそんなことも知らずに学校で遊んでいた。いつもの様に帰途に着く。すると何だか、みんなの様子がおかしかった。話を聞いてみると、そんなことがあったらしい。私はとても悲しかった。もしかしたら死んでしまうんじゃないかと毎日思っていた。

人権作文集～ころ～ より

### 「お試し」のつもりが定期購入…本当にお得？

スマホで「お試し90%OFF」「いつでも解約」とサブリヤ化粧品などの広告を見て注文したら「定期購入だった」「解約できないと言われた」などのトラブルが増えています。また解約の電話がつかえず解約したくてもできない場合もあります。注文前に『利用規約』『解約条件』『最終確認画面』を確認しましょう。

#### 事例

「初回1000円」の美容液を注文した。定期購入だと分かっていたが「いつでも解約可能」とあり注文した。しかし初回だけで解約するには通常価格1万円との差額9000円を払わなければならなかった。

#### 消費者生活センターからのアドバイス

注文前にチェック！

- 定期購入が条件になっていませんか？
- (定期購入が条件の場合) 継続期間や購入回数を決められていませんか？
- 支払う総額はいくらですか？
- 解約時の連絡手段、解約条件、利用規約を確認しましたか？

注文するなら「最終確認画面」で契約内容を確認し、スクリーンショットで保存しましょう。「最終確認画面」には明確な表示が義務付けられています。

### ひとりで悩まず すぐ相談！

消費者ホットライン

188 局番なし

松伏町消費生活センター

又は ☎984-7208

問合せ

教育文化振興課 ☎991-1873

企画財政課 ☎991-1815