

ゆずる通信



令和8年5月1日

NO.148

～なんだかやる気が出ない…5月のなぞ～

新しい生活が始まって1ヶ月。「なんとなく疲れたなあ」と感じていませんか？今回は気持ちとカラダの仕組みについて紹介します。

聞いたことあるけど…よくわからない

ドーパミンってなに？

● 脳の中で働く物質のひとつ「神経伝達物質」です。

やってみよう！

ドーパミンが放出されると

できた！うれしい！

スムーズな動き

心とカラダの元気を支えてくれる存在です。

● どうして5月はやる気がでないの？

4月のがんばりによる疲れが出やすい時期です。

セロトニンとドーパミン

セロトニン
(安心のスイッチ)

ドーパミン
(行動のスイッチ)



寝てたい…

バランスがくずれると…

- やる気が出ない
- 体が重い
- 気分が晴れない

1 バランス…

ドーパミンが増えればいってわけじゃないの？



2 その通り！

実は、SNSや夜のスマホ、お菓子でもドーパミンは増えるよ！



その後は後悔することに。

3 そういえば…



スマホを見てたら何時間も経ってた事がある…

4 大切なのは、自然にやる気がでること！



🌟 これだけでOK! 今日からできる5つのこと 🌟

1 ちょっとやる

5分でOK



2 朝、外に出る

日光をあびる



3 体を動かす

散歩・ストレッチ



4 できた!

小さなことでもOK



5 休む

寝る・ぼーっとする



ひとこと

がんばりすぎなくて大丈夫です。

「少しできたらOK」
「今日はこれで十分」

そんな気持ちで、
ゆっくりいきましょー 😊