

## なんだ・かんだ

### ◆ 幸福ホルモン ◆

最近、私の取っているメルマガに、「幸福ホルモン」のことが出てきました。興味を引かれ少し調べてみましたのでご紹介致します。

「幸福ホルモン」また「愛情ホルモン」とも呼ばれるこの物質は、「オキシトシン」と呼ばれ、哺乳類だけが持っているホルモンです。人間では100種類以上あるといわれているホルモンの一つで、幸せな気分になるという効果があるそうです。

この「オキシトシン」の歴史は古く、陣痛促進剤をはじめとして、さまざまな医療でも使用されていて、女性が出産する時や赤ちゃんにおっぱいをあげる時等に分泌されるホルモンとして知られ、母親と赤ちゃんの絆を強くするもとだと言われています。

出産に関係しているということで、出産した女性にしか分泌されないホルモンのように感じますが、ここ10年ほどで、母親だけでなく、出産を経験していない女性や男性でも「オキシトシン」が分泌されることがわかってきました。特に最近になって、信頼や男女の愛情という心の状態を作り出すことで分泌が促されることがわかってきています。

このホルモンは、人間同士の「ふれあいたい」と感じる欲求を高める効果があり、セックスでオーガズムに達したときにも大量に分泌され、男女の結びつきをより強くするといわれています。セックスの後に相手を愛おしいと強く思うのは、この「オキシトシン」の作用によるものだそうです。セックスにおいて、お互いが強く感じるということは大事なことなのですね。独りよがりにはだめだということです。

また、好きな動物を撫でたり、子供に愛情を持って抱っこしたり、好きな人の手を握ることで分泌されて幸せな気持ちになります。まさに「オキシトシン」は幸福感の源のようなホルモンですね。

更に「オキシトシン」は、母子の愛情や男女の愛情だけでなく、仲間と楽しく食べたり飲んだりすることで分泌には効果的で、同じ飲むにしても、大きな居酒屋や高級なレストランよりも狭いカウンターや小さな小料理屋のような場所の方がいいそうです。「ほっこり」って感じかな。

また、「オキシトシン」と同じようなホルモンで、「セロトニン」というホルモンがあります。このホルモンは、リラックス作用をもたらし、心身ともに落ち着かせてくれるホルモンです。彼女のことを考えると、「ハラハラ」したり「ドキドキ」といった感情とは異なり、ゆったりとして穏やかな安心感を得られるホルモンです。「セロトニン」が不足すると気分が不安定になり、睡眠障害や情緒不安定に陥ることもあり、逆に豊富だと脳が活性化し、スッキリ前向きな気分が持続するそうです。

「セロトニン」は太陽の光に刺激され、目覚めと同時に分泌されるので、朝目覚めたら一番に朝日を浴びることが良いそうです。また、よく笑うことで分泌が高まるということです。早起きをしてよく笑うことが幸福をもたらしてくれるということです。

来る2016年は、お正月から、妻と語らい、子供達とスキンシップを心掛け、仲間と楽しい時間を過ごしたりすることで、「オキシトシン」を分泌し、そして早起きして太陽をたっぷり浴びて「セロトニン」を分泌して、幸福なゆったりと心穏やかな年にしていきたい。



### ■ 年末年始の休暇 ■

本年は12月26日(土)まで営業致します。

年末年始休暇：12月27日(日)から1月4日(日)までの9日間と、例年より少し早くからお休みとさせていただきます。新年は1月5日(火)より営業致します。又、1月9日は第2土曜日で通常でしたらお休みを頂いておりますが営業致します。

今年は少し当社の休みに入る日が早いので、お得意様におかれましては、当社営業担当と年末年始の注文についてお打ち合わせいただき、生産や業務に支障の無いようお願い致します。

## 十年一区切り

12月に入っても例年のように冬らしい寒い日が続きます。やっと寒くなったと思ったら、又暖かい日が続く、各地のスキー場では降雪量が足りなく、今年の営業が出来ない状態だと言う事です。何でも、異常気象の原因である、太平洋の海水温が上昇するエルニーニョ現象が、今年はスーパーエルニーニョと呼ばれるくらい、水温が高くなっているそうです。暑かったり寒かったり、まだまだ異常気象は続きそうです。

さて、この「契通信」も今回で120号を迎えることが出来ました。丸10年です。長かったなと思う一方、あつという間でもありません。勝手に配信しだした通信ですが、やり始めれば辞めるに辞められず、特に文才があるわけでもないのに、中身にも自信が無く、誰も読んでくれないかもしれないと思いつつ、お客様へ訪問すると「読んでいるよ。」と声を掛けて頂く方が居たり、お客様へ訪問することが励みとなり継続して頂くことが出来たり、何らかの反応を頂けることが励みとなり継続して頂くことが出来ました。十年一区切りとは言いますが、もう少し頑張ってみようと思えますので、引き続き高覧の程宜しくお願い申し上げます。

そして、皆様におかれましては良いお年をお迎え下さい。

代表取締役 服部 敬一郎

## 社員ブログ

### ● 門松 ●

営業部 中島 信二

先日小学校PTA主催の門松作りに参加しました。門松は古くから神様が宿るとされていて年神様を向かい入れる意味で立てられたそうです。

竹の先端には、寸胴に切ったものと斜めにそぎ落とされたものが有るそうです。徳川家康が、唯一三方原の争いで武田信玄に敗北し次は斬るぞという念をこめて斜めにそぎ落とされたと言われています。

作り方は、①6本の竹を磨きます。②直径20cm位の2つの缶の底に穴を開けます。③竹を3本束ねて缶に入れ砂を入れ立てます。④藁をしいて下のほうを束ねたものを12束作り2つの缶の周りに束ねてないところを上にして仮止めします。⑤その周りに藁を編んだものを巻き本締めします。⑥缶の上のふちから1cmくらい上で藁をカットして松や梅・笹で飾り付けをします。⑦最後に下に出た藁を広げて形よくカットすれば出来上がりです。

最後の最後になりましたが当社のお客様に一年のご愛顧に感謝を申し上げて終わりたいと思います。

「今年一年当社をご利用頂きまことに有難うございました。来年もよろしく願いいたします。

どうぞ良いお年をお迎え下さい。」



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思っております。次回からの発送を中止させていただきます。

株式会社チキリ

静岡県駿東郡清水町卸団地 73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com

URL <http://www.chikiri.com/>