



ハグの効果を見直そう ハグしてますか？

心 あ っ た か ニ ュ ー ス

NMCAA
NO3

。海外では日常のあいさつにも使われるハグ。その相手は、友達・家族・子ども・パートナー・あなたに同情してくれる人など、さまざまです。抱擁は、人間同士が交わす、原始的な愛情表現のひとつだと考えられています。そんなハグの持つパワーと健康効果をご紹介します。

研究によると、ハグは脳内のエンドルフィン分泌をうながすため、全身の治癒力を高めるそうです。それに加え、ハグは幸福感をもたらし、一種のセラピーで、血圧を下げたり、生理痛を軽減したりする働きさえあるのです。また、頭痛をやわらげ、不安感・ストレス・うつ病を軽減する作用もあります。さらに、自尊心を培う・神経を落ち着かせる・孤独感をやわらげる・不眠症をいやす・恐怖を克服する・感覚を刺激する・喜びをもたらし・精神を落ち着かせるなどの効果があると言われているほか、老化を遅らせ、食欲を抑える働きもあると主張

人たちもいます。ハグされるだけでなく、ハグすることでも、ポジティブな生理学上の効果が期待できます。そのひとつは、ホルモンの一種であるオキシトシンの分泌をうながすこと。オキシトシンは、愛情ホルモンまたは抱擁ホルモンとも呼ばれています。その効用は子どもたちだけのものではありません。年齢に関係なく、私たちの生活の質を向上させるのに役立ちます。ハグには、たくさんさんの健康効果があるため、『ハグセラピー』がうつ病やその他の心理的障害の治療に実際に使われているほどです。

ハグは、鎮静作用があり、精神の安定・幸福感・心の平安をもたらしてくれるセロトニンやドパミンなどの神経伝達物質の分泌もうながします。ここで非常に興味深いのは、このようなハグの効果は、抱き合っている間だけでなく、身体的接触が終わったあともずっと続く可能性があるということです。また、抱擁や愛撫による効果は男性よりも女性の方に顕著に現れますが、男女ともにそのメリットを受けるといいう研究結果もでてきます。キャサリン・キーティングの著書『ハグ・セラピー』によると、ハグは私たちがいい気持ちにしてくれるだけでなく、子どもたちの知的・精神的発達に欠かせないもので、恐怖を克服するのに

助けてくれるのだそうです。また老化を防ぐのにも役立ちます。

著書の中でキーティングはこう書いています。『身体的接触は、気持ちがいいだけでなく、心理的・感情的・身体的な健康に必要な不可欠で、社会における個人の喜びと健康を増進してくれます。ハグは、非常に特別な接触方法であり、自分自身を受け入れやすくすると同時に、他の人たちから受け入れられているともっと感じさせてくれます』

みんなの健康より)

編集後記

お互いが安心して幸せで健康にもいいハグの効果をもっと見直されて、あっちこっちでハグを見かけるようになっていくな、と思います。大切な人を大切にしたい、いきなると思いません。