

識者に聞く 円満の秘訣

楽しさ共有、「幸せホルモン」増加

奥村哲・静岡理工科大教授（神経行動学専門）の話 夫婦やパートナーの関係を維持し、深めていくためには「愛着や信頼」が大切な要素だと思う。近年、この愛着や信頼に出産時の子宮収縮や母乳の射出を促すホルモンとして知られてきた「オキシトシン」が深く関わるようになってきた。オキシトシンが脳内で働くと、愛着や信頼が増すとともにさまざまな不安やストレスへの効果も期待されている。最近ではオキシトシンは「幸せホルモン」などと呼ばれる。

では、オキシトシンをどう増やせばよいのか。海外には鼻の粘膜を通じて吸収させるスプレーのようなものがあるが、人への使い方はまだ研究段階。オキシトシンは一緒に食事を楽しんだり、安心した関係の中でお互いのボディータッチをしたりすることで、脳内で自然に増えてくることが知られている。つまり楽しいデートで増える。「いい夫婦の日」は夫婦で手をつないでデートを楽しんではいかがだろうか。