



## 「良心」が社会を変える—小さな気づきが、大きな支えに

4月5日は「良心の国際デー」です。  
皆さんは「良心の国際デー」をご存じでしょうか？  
国連が定めたこの日は、私たち一人ひとりが「良心」に基づいた行動をとることで、より良い社会を築くことを目指す日です。

私たちが日々の生活の中で「これは正しいことだろうか？」と考え、行動することで、地域や社会はより良い方向へ進みます。

小さな気づきが、大きな支えに日常のちょっとした「気づき」が、人を支え、社会をより良いものに変えることがあります。

いつもと違う様子に気づき、一言声をかける。  
周囲の人の負担を減らすためにできることを考える。  
誰かの「こうしたい」という想いを尊重し、協力する。  
良心とは、こうした日々の気づきの積み重ねです。

1. 困っている人に手を差し伸べる
2. 誰かの気持ちを考えた言葉を選ぶ
3. 環境や地域の未来を考えた選択をする
4. 自分の感情を優先し、攻撃しない

空き状況							
○：空き有 △：残りわずか ×：空き無 *：要相談							
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	△	×
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	×	×
午後	△	△	△	△	△	×	×
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

このような小さな「良心」の積み重ねが、大きな変化を生むのではないのでしょうか。

👉 4月のアクション:「良心のスイッチ」を入れよう！  
この4月、自分の行動の中に「良心」を意識してみませんか？

- ✓ もう一步、誰かの想いに寄り添う
- ✓ 身近な人の気持ちに耳を傾け、相手の気持ちに寄り添った発言をする
- ✓ 社会のためにできることを増やす

社会の中で生きる私たちにとって、良心は人と人をつなぐ大切な力です。

「より良い地域や社会をつくりたい」という思いを、皆さんと一緒に形にしていきたいと思



### 今月のつばやき

今月のテーマ:  
今月の担当者:土居 一真(看護師)



おっちょこちょい  
なあいあーる  
のサザエさん

幸せホルモン知ってますか？

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質で、精神の安定や幸福感に深く関わっています。セロトニンが十分に分泌されると、心が落ち着き、ストレスが軽減され、睡眠の質や集中力の向上にもつながります。

セロトニンを増やすには、朝の日光を浴びることが効果的です。特に起床後30分以内に太陽の光を浴びると分泌が促されます。また、ウォーキングやヨガなどのリズム運動も重要です。さらに、家族やペットとのスキンシップや感謝の気持ちを伝えることも、セロトニンを増やすのに役立ちます。私も毎日長女をハグして、幸せホルモンを分泌させています！

一方で、セロトニンが不足すると、不安やイライラ、睡眠障害、集中力の低下などが起こりやすくなります。ストレスが多いと減少しやすいため、意識的に生活習慣を整えることが大切です。

日光を浴び、運動し、バランスの良い食事を心がけ、人との温かい交流を大切にすることで、セロトニンを増やし、心と体の健康を維持しましょう！

