



*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

実際にチャットGPTを使って調べてみたら・・・ ～6月や10～11月はいじめが起こりやすくなる・・・！？～

4月当初の緊張感が薄れ、慣れが生じる6月頃に、学級が荒れたり、いじめを含むトラブルが起きたりする傾向があります。その原因の1つとして、脳の状態（セロトニンの分泌量）とトラブルとの間に関連があるとずいぶん昔に聞いたことがあります。そこで「チャットGPT」を使って、トラブルとセロトニンの関係等について調べてみました。

Q1 いじめなどのトラブルとセロトニンの分泌にはどのような関係があるか

A1 セロトニンは脳内で重要な役割を果たす神経伝達物質であり、感情の調整やストレス反応に関与しています。セロトニンの分泌量といじめの間にはいくつかの相関関係が報告されています。

1 低いセロトニンレベルと攻撃性

セロトニンのレベルが低いと、攻撃的な行動が増える傾向があることが研究で示されています。・・・（中略）・・・低セロトニンレベルは、衝動的な行動や自己制御の困難さと関連しているため、いじめ行為が増えることがあります。

2 ストレスとセロトニンの関係

いじめを受けた被害者はしばしば強いストレスを経験します。このストレスが長期間続くと、セロトニンシステムに悪影響を及ぼし、抑うつや不安を引き起こす可能性があります。セロトニンは気分の安定化に重要な役割を果たしているため、いじめによる慢性的なストレスはセロトニンのバランスを崩し、精神的健康に悪影響を及ぼします。

3 セロトニンと社会的行動

セロトニンは社会的行動にも影響を与えます。高いセロトニンレベルは、他者との協力や共感を促進し、社会的なつながりを強化する効果があります。逆に、セロトニンが不足していると、社会的な絆を築くのが難しくなり、孤立感や敵対的な態度が増えることがあります。いじめの加害者が他者との共感や協力が乏しい場合、これもセロトニンの不均衡が一因であるかもしれません。

まとめると、セロトニンの分泌量といじめの関係には、攻撃性、ストレス反応、社会的行動などが関与しており、これらが相互に影響し合っています。セロトニンシステムの健全な機能は、いじめの防止や対策においても重要な要素となる可能性があります。

Q2 セロトニンの分泌と季節にはどのような関係があるか

A2 セロトニンの分泌は、季節の変化に大きく影響を受けます。特に、日照時間と関連が深いことが知られています。以下に、季節とセロトニンの関係についての詳細を説明します。

1 日照時間とセロトニン分泌

日光に当たることはセロトニンの分泌を促進します。セロトニンの前駆物質であるトリプトファンは、日光にさらされることで脳内での変換が活性化され、セロトニンの生成が増加します。そのため、日照時間が長い春や夏には、セロトニンの分泌が増加し、気分が高揚しやすくなります。

4 メラトニンとの関係

セロトニンは、夜間にメラトニンに変換されます。メラトニンは睡眠を促すホルモンであり、光によって抑制されます。したがって、日照時間が長い季節にはセロトニンの分泌が多く、夜間には十分なメラトニンが生成され、良質な睡眠が得られることが期待されます。逆に、冬季にはメラトニンの分泌が過剰になりやすく、昼間の眠気や疲労感を引き起こすことがあります。

以上のように、セロトニンの分泌は季節の変化に強く影響を受け、特に日照時間が大きな要因となります。季節によるセロトニンレベルの変動を理解し、それに応じた対策を取ることが、精神的な健康を保つために重要です。

上記の文章は、チャットGPTが瞬時に生成したもので、どこから引用されたものでどこまで正しいものなのかは正直わかりませんが、低セロトニン状態だと、攻撃的な行動をとったり、不安になったり、他人に共感しづらくなったりすることは間違いないようです。セロトニンの分泌には、しっかり太陽光を浴びること、規則正しい生活をするなどが大切です。もちろん、いじめを含むトラブルは、相手のことを考えない言動が発端になっていることは言うまでもありません。トラブル増加が予想されるこの時期だからこそ、自分の言動を今一度振り返ってみましょう！

