

# 31

## 話して「健幸」を分かち合おう

人と会話することで、オキシトシンと呼ばれる幸せホルモンが分泌され、ストレスを和らげたり、メンタルを安定させる効果があることが分かっています。家族や友人、ご近所さんとの会話を通して、お互いに「健幸」を分かち合しましょう。

