

泣くだけでこんなにたくさんいいことがある

・脳がリセットされ疲れが取れる

泣くことによって交感神経から副交感神経にスイッチが替わると、「思考の暴走」もストップ。脳がリセットされます。

・細胞レベルで免疫力が高まる

免疫力を高める機能を司っているのは、副交感神経。そのため、涙を流すことで免疫力もアップ。

・泣くとスッキリ、ストレスが解消される

たった一粒でも涙が流れた時点で、脳はリラックス状態に。そのため、ストレスも解消できるんです。

効果的な泣き方とは？

・“感動の涙”を流す

自分の悲しみや怒りなど不快なストレスで泣くより、映画や小説など他人の経験による話で泣くほうが効果的です。

・自分だけの泣きのツボを見つける

泣けるツボは人によってそれぞれ。恋愛、家族、ペット、スポーツなど自分が泣ける分野を知っておくとよいです。

・泣くことに集中する

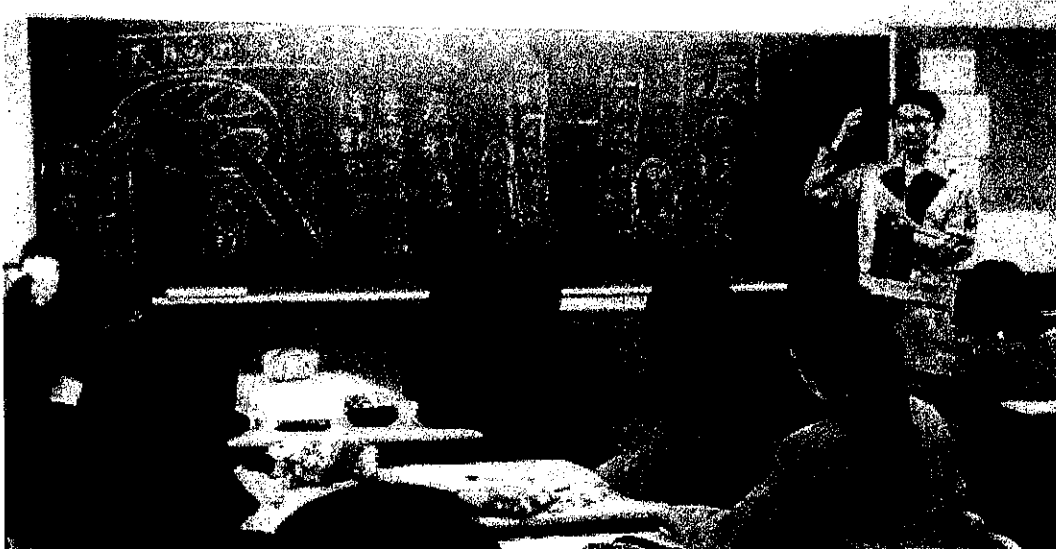
周りが泣いていると泣けなくなる人は一人で泣く。涙が出たら我慢しないなど集中するのがポイント。部屋を薄暗くする、アロマを焚くなども有効です。

「号泣したらスッキリした」「思う存分泣いたら、気が楽になった」という経験をしたことがある人は多いはず。このように「涙」を流すと晴れ晴れとした気持ちになったりするのはなぜでしょうか？人はストレスを感じたとき、自律神経系の中の交感神経という神経システムが活発になります。この交感神経は身体を「戦闘モード」に変えているため、身体は極度の緊張状態に。この緊張をほぐすために必要なのが、「お休みモード」にする副交感神経の活発化。つまり、リラックスとは、副交感神経を活発化させることだともいえます。副交感神経を活発化させるのに最も簡単な方法、それは「睡眠」です。寝てしまえば、交感神経によって引き起こされたストレスも軽減することができ、疲れも取れます。ところが睡眠不足が続いたり、なかなか深い眠りに就けない人は交感神経が活発に働き続けるため、ストレス過

多になりがち。ストレスがたまる→眠れない→ますますストレスがたまるという悪循環に陥ってしまいます。でも、眠らなくても副交感神経を活発化させる方法がひとつ。それが「涙」を流すこと。泣くとスッキリするのは、起きた状態のまま。まるでたっぷり寝たようなリラックス感を得られるからなんです。もちろん、どんな涙でも流せばいいというわけではありません。目にゴミが入ったり、玉ねぎを切った時に出る「反射の涙」や、眼球を保護するための「基礎分泌の涙」ではストレス解消はできません。「情動の涙」と呼ばれる、悲しい時や感動した時に流す涙こそが、ストレスを洗い流してくれるというわけです。

さらに言えば、ストレスをスッキリと解消するためには“感動の涙”がいちばん効果的。なぜなら、「涙」を流す引き金は、「ストレス」だから。映画やドラマ、小説など他人が経験したストレスで泣く“感動泣き”をしたほうが スッキリと解消することができます。しかも他人の苦しい経験やつらい経験を追体験することで、自分のストレスに対する耐性もアップ。泣くほどストレスに強くなれるのです。

涙活は、「明日笑うために今日泣こう！」というのも一つのテーマになっています。つらいことがあって、泣いて落ち込んでいるだけではもったいない！人は、泣いた分だけ強くなれ、輝けると、より多くの人に伝えていきたいです。



<プロフィール> 感涙療法士 吉田英史

1975年生まれ 鎌倉市出身 早稲田大学大学院教育学研究科修了。老人ホーム、学校勤務を経て、現職に。感涙療法士として、医療や福祉、教育の現場で涙活を広め、患者や生徒の心の健康をサポート。最近では、学校（生徒/先生/PTA等の保護者）、病院（患者/医師や看護師等の職員）だけでなく、ストレスチェック義務化からの要請で企業や自治体の職員に向けて、もしくは地域コミュニティの活性化の一環で公民館や図書館等で地域に住む人々に向けて、涙活イベントや講演会を実施。元高校教師・スクールカウンセラー。通称、なみだ先生。主なメディア出演に日本テレビ『人生が変わる1分間の深イイ話』、日本テレビ『笑神様は突然に』、NHK『Rの法則』、CNNニュース、その他新聞、雑誌多数。元高校教師・スクールカウンセラー。通称、なみだ先生 HP: <http://www.tearsteacher.com/>

WEBで連載中 ・『Project DRESS』にて、泣ける動画を紹介。

・『@Heaaart』にて、泣ける話)を紹介。

・『AUTHORs Beauty』にて、美容涙活について。