

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切り替わり、「思考の暴走」もストップ。それまで溜まったストレスがリセットされるだけでなく、その後およそ1週間もストレスが溜まりにくくなります。

・細胞レベルで免疫力が高まる

泣くことによって、免疫力を左右するリンパ球が活性化し、身体の中から病気の原因となるウイルスを撃退してくれます。また、同時に体表面を守る免疫物質 IgA の活動も高まり、目や口などから侵入するウイルスをブロック。感染症にかかりにくくなります

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。そのような時に、副交感神経を活発化させる効果的な方法がひとつ。それが「涙」を流すこと。まるでたっぷり寝たのと同じようなリラックス感を得られるので、泣くとスッキリするのです。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。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。高齢者施設、学校勤務を経て、現職に。高校教師時代に、相談に来る生徒たちを見ていて、相談中に泣き出す生徒ほど、早く立ち直っていくことから、「涙は人をスッキリさせて、立ち直らせる効果がある」ことに注目していた。2013年から「涙活」をスタート。残業が多く、心身ともに疲れていた時、映画「タイタニック」を観て、泣いてスッキリした体験から、友人とともに「泣いてスッキリする会」を「涙活イベント」として立ち上げる。2014年、認定資格「感涙療法士」を医師、脳生理学者で、東邦大学医学部名誉教授の有田秀穂氏と創設。感涙療法士として、学校（生徒・先生・PTA向け）、病院（患者・医師や看護師等の医療関係者向け）、企業、自治体において、涙活イベントや講演会を実施している。元高校教諭・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、NHK『おはよう日本』、日本テレビ『人生が変わる1分間の深イイ話』、フジテレビ『ノンストップ』、TBS『王様のブランチ』、イギリスBBC、CNNニュース、その他新聞、雑誌多数。国内海外のメディア約400媒体に。詳しくは「なみだ先生」の検索で、HPに → なみだ先生 HP : <http://www.tearsteacher.com/>

令和元年 12月 9日

保護者の皆様



世田谷区立給田小学校
PTA会長 高橋 哲也
文化厚生委員長 榎本 春美

第3回 家庭教育学級

<なみだ先生～感涙教室～>報告レポート

秋を通り越し、一挙に冬の気配。子どもたちの上着も、厚手の物に変わってきました。

さて、去る11月20日(水)に本校ランチルームにて、講師に感涙療法士の吉田英史先生をお迎えし、校長先生や世田谷区教育委員会・社会教育指導員である山田さんをはじめ19名の保護者の方々と、“泣くこと”＝“涙活”について考える、<なみだ先生～感涙教室～>を開催いたしました。

“涙活”とは、2、3分だけでも能動的に涙を流すこと。吉田先生のもと、前半は泣ける動画を鑑賞。「1粒涙を流すことで、1週間もストレスが堪りにくくなる」という先生の言葉通り、涙を流した後は、参加者全員、どことなくスッキリした様子でした。後半は参加者同士でディスカッションや涙作文を書くことで自分の泣きのツボを見つけるなど、あっという間に2時間が過ぎていきました。“涙活”することによってストレス解消だけでなく、“美肌”“ダイエット”“小顔”効果も期待できるとか(!?)。皆さんもぜひ、試してみてください。



吉田英史先生



グループに分かれてディスカッション

～参加者アンケートより～

●参加してみていかがでしたか？

とても満足 70%

やや満足 30%

●この講座で学んだことをご家庭でどの程度活かせると思いますか？

すぐにでも実践したい 50%

機会があれば実践したい 50%

●参加者の声

- ・忙しい日常で泣く機会が無くなってきました。意識的に泣くのも気持ちいいと思いました。
- ・涙を流すことが体にとってもいいということがわかりました。自分の泣きのツボもわかったので、今後実践してみたいです。
- ・人前で泣いちゃダメ、という小さい頃からのすり込みからの開放！ という感じでした。泣くことは笑うことと一緒になんだなーと思いました。
- ・映像を見たり、ワークショップがあったりして飽きませんでした。泣くときにその人らしさが出る、というのは本当にそうだなあ、と思いました。
- ・子どもと一緒に泣ける映画を観たいと思います。
- ・涙を久々に流すことができた。ストレス解消された気がします。
- ・涙を流すことのエビデンスがこんなに明確になっているということを知れてよかった。思ったより涙が出た。ただ、家でも実践したいけど、泣く場所をどこにしようか悩み中。

本会開催にあたり、ご多忙中、講師を務めていただいた吉田英史先生には心より御礼申し上げます。また、ご参加いただきました保護者の皆様にご協力をいただき、家庭教育学級を円滑に運営することができました。文化厚生委員一同、心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。