

<涙の話(共感力育成・チームビルディング編)>

① 共感力が高まる

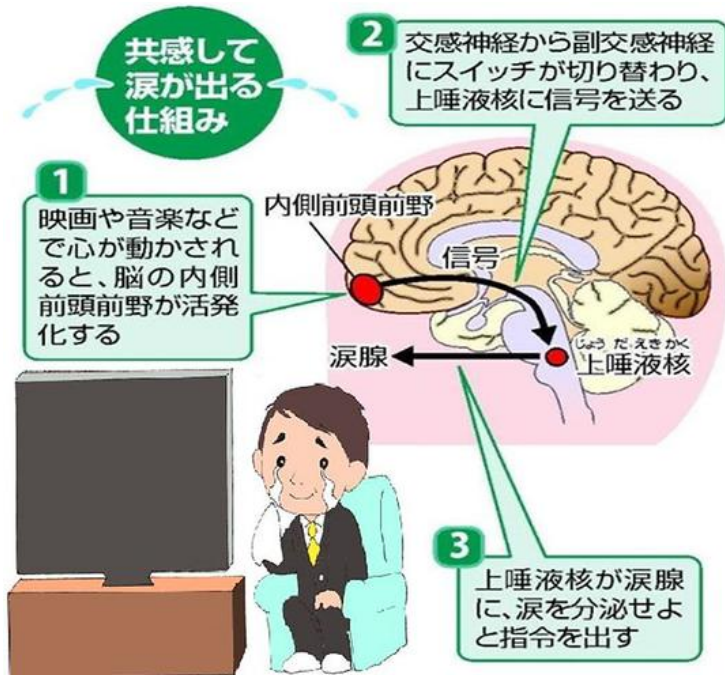
共感力を高めるには、共感脳とも呼ばれる前頭前野を刺激してふるえやすくすることが重要です。涙活講座では、いくつかの動画を見て、参加者それぞれが泣けたシーンがどこだったか、泣けた理由は何かを話し合い、自分や他者の価値観や意外な一面を共有します。このように、自分とは異なる他者の視点、価値観を獲得すると、共感脳が活発化してふるえやすくなるのです。

② 自己肯定力が育まれる

共感力を高めると、自分自身を肯定する力も身につきます。「孤独でさびしい」「自分はとるに足りない存在だ」といった自己否定の感情を持つ人は、視野が狭くなっていて、物事を多様に見られない状態にあります。涙活講座は、他者の共感ポイントを知ることによって他者を理解するとともに、お互いを肯定できる「やさしさにあふれる場所」を醸成します。この「やさしさにあふれる場所」に立ち会った経験によって視野が広がり、「自分はこれでいいんだ」と自己を肯定する力も養えるのです。

③ チームビルディング(強い組織を構築していくための手法)にも活用

「話しにくかった上司や同僚が涙活講座で涙する姿を見て声をかけやすくなった。」「コミュニケーションがとりやすくなり、チームの結束力、連帯感が生まれた。」「チームとしての絆が深まり、仕事の生産性が上がった。」等々、同じ泣きの場を共有することで人との関係性が深まります。涙は人の感情を動かすのです。



● なみだ作文とは

<泣ける話を書いてもらうワークショップ>

Point: 泣きのツボが分かる

Point: 作文を書くことで自分を見つめ直すことができる
→“スッキリ効果”

作文を書く(約8分)→参加者の前で発表(約5~10分)



● 写真で泣こう

<参加者に“写真”を静かに見つめてもらう>

Point: 視点を変えて共感脳を震わせることができる

皆さんの見え方や感じたことを共有(約10分)



「いつもありがとう」の言葉にジーンとくる人、長寿という言葉を折り紙で丁寧に飾り付ける孫の気持ちを想像して涙する人、はたまた犬と猫の絵を介して感謝の気持ちを表現している様子に泣く人と参加者それぞれの“写真”に心を動かし涙を流します。

孫がおばあちゃんの誕生日をお祝いするためにその気持ちを色紙に表現したもの

● 涙友タイム(交流時間)

<涙活体験の気づきや感想をシェアするワークショップ>

Point: 同じ泣きの場を共有することで、参加者同士お互い自己開示することができる

グループに分かれてそれぞれの感想を共有(約10分)



2015年に従業員50人以上の企業にストレスチェック制度が義務付けられたことが追い風となり、涙活講座を数多くの企業で実施してきました。最初はストレスマネジメントを目的に実施してきた涙活講座が、各所で講座を重ねる中で、「涙活によってチーム内でコミュニケーションがとりやすくなった。」「仕事がしやすくなった」という声をもらうようになりました。チームビルディングや共感力を高めることを目的に涙活講座を実施することが増えてきました。講座では最後に参加者それぞれの「泣けたポイント」を発表して、共有する時間を設けています。これにより、他者の共感ポイントや価値観を知ることができます。他者の「その人らしさ」「ありのままの姿」を知ること、自分自身と違う点や同じ点を学べるわけです。こうして自分の中になかった他者の視点や共感ポイントを獲得でき、共感力を高められます。また泣くことは「自分がここに存在する」と外界に向けてメッセージを発することでもあります。「泣くとはどういうことなのか」「共感とは何だろうか」と考える機会の一つが涙活講座であり、この時間を持つことが自己肯定力を高め、人生を充実させることにつながると感じています。

<プロフィール> 感涙療法士 吉田英史
(よしだ ひでふみ)

1975年生まれ 早稲田大学大学院教育学研究科修士課程修了。高齢者福祉施設、学校勤務を経て現職に。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。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、教育機関(生徒・先生・PTA向け)、医療機関(医師や看護師等の医療関係者向け)、福祉施設(利用者、職員向け)、企業、自治体において、涙活講演やワークショップを実施。通称、なみだ先生。元高校教師(英語科・情報科教員免許)・スクールカウンセラー(公認心理師)。主な著作に『涙活力(るいかつりょく)』玄文社。主なメディア出演に、NHK『おはよう日本』、『あしたが変わるトリセツショー』、日本テレビ『人生が変わる1分間の深イ話』、『シューイチ』、フジテレビ『ノンストップ』、TBS『王様のブランチ』、BBC、CNNニュース、その他新聞、雑誌多数。国内海外の約1000以上の媒体に。詳しくは「なみだ先生」の検索でHPに一覧掲載→<http://www.tearsteacher.com/>

【企業や自治体、教育機関、医療機関、福祉施設での主な実績】

大阪高等学校／品川女子学院／大妻中野高等学校／大妻中学高等学校／蒲田女子高等学校／富士吉田高等学校／柏南高等学校／東京都足立特別支援学校／愛知県豊田特別支援学校／九品仏小学校／給田小学校／八幡山小学校／早稲田小学校／日本赤十字看護大学／東洋大学／早稲田大学／産業能率大学／愛知県教育委員会／静岡県教育委員会／川崎市教育委員会／常総市教育委員会／目黒区社会福祉協議会／糸魚川市社会福祉協議会／蕪崎市社会福祉協議会／吹田市男女共同参画センター／津市男女共同参画センター／荒川区役所／新宿区役所／北海道看護協会／トヨタ自動車株式会社／株式会社 LIXIL／株式会社 LIFULL／株式会社丸井グループ／ハウステンボス株式会社／ビクターエンタテインメント株式会社／株式会社ソニー・ミュージックレコーズ／株式会社 DMM／株式会社 WOWOW／株式会社ゲオホールディングス／株式会社トイズファクトリー／エイバックス株式会社／株式会社ベネッセコーポレーション／株式会社アジアピクチャーズエンタテインメント／松竹株式会社／株式会社ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント／株式会社東宝映画／サッポロビール株式会社／ワーナーエンターテイメントジャパン株式会社