

<涙の話(ストレスマネジメント編)>

① 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交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わり脳はリラックス状態に。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週間ストレスが溜まりにくくなります。

② “情動の涙”を流す

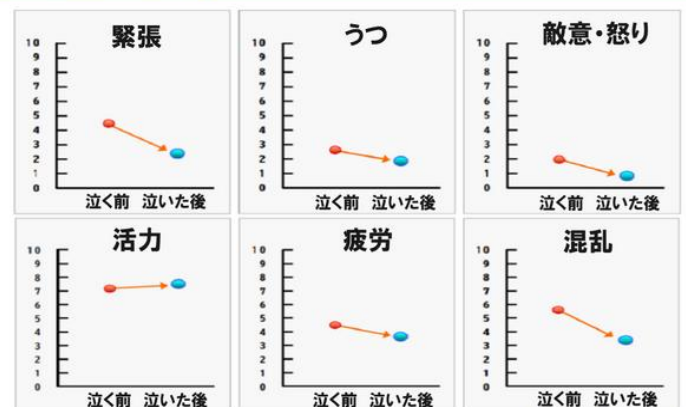
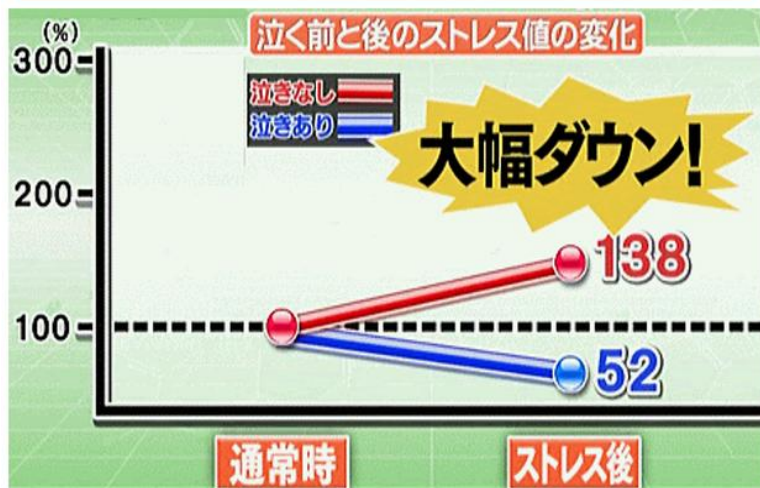
ドライアイを防ぐ基礎分泌の涙やタマネギによる角膜保護の涙はいくら流しても意味がありません。ストレス解消に効果があるのは悲しいときや感動したときに流す“情動の涙”。人間だけが流す涙と言われています。

③ 自分だけの泣きのツボを見つけ刺激する

泣けるポイントは人によって違います。家族愛、動物愛、スポーツ系、子どもの成長系、ラブストーリー等々、人が泣けるジャンルは様々あります。泣きのツボはその人の成育歴や現在置かれている環境で作られます。

涙を流すことでストレスホルモンであるコルチゾールの数値が大幅に減少。(※ 個人差あり)

POMS心理テストを実施すると、泣く前と後で混乱および緊張・不安の尺度が改善。これは自覚的には「スッキリした」という気分に対応するものと解釈される。



※POMSテストとは、気分を「緊張・不安」「活力」「抑圧」「疲労」「怒り」「混乱」という六つの尺度で測る心理テストのことです。

「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にはなぜでしょうか?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。そのようなときに、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。

<涙の授業プログラム例>

① 涙の効能についての講義

なぜ泣くとストレス解消になるのかの仕組みを医学的エビデンスに基づいて解説します。

【ポイント】講義で「泣いてはいけない」という思い込みを外し泣きやすくします。

② 感涙動画上映、絵本の読み聞かせ、手紙文の朗読

さまざまなジャンルの“泣ける”題材を使って参加者に涙を流してもらいます。

【ポイント】ジャンルは、家族モノ、恋愛モノ、友情モノ、動物モノ、アスリートモノと多彩。あらゆる角度から参加者の泣きのツボを刺激します。

③泣ける話創作ワークショップ(なみだ作文)

参加者に「〇〇への感謝の手紙」と題して泣ける話を書いて発表してもらいます。

【ポイント】泣ける話を書くことで自分の泣きのツボと向き合い、自己内省しながら涙を流せます。

④「一枚の写真で泣こう」ワークショップ

参加者に一枚の写真を静かに三分間みてもらいます。

【ポイント】参加者それぞれが自由な解釈ができるので自分だけのストーリーで泣くことができます。

⑤涙友タイム

涙活体験の気づきや感想、「どこで泣いたのか、なぜ泣いたのか」の話を参加者同士で共有します。

【ポイント】他人の泣いた理由を聞くことで自分の泣きのツボが刺激され、新たな自分の泣きのツボを見つける契機を得られます。

<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(るいかつりよく)』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。約1000以上の国内海外の媒体に。詳しくは「なみだ先生」の検索でHPに一覧掲載→<http://www.tearsteacher.com/>



感涙教室で話題の「なみだ先生」吉田英史

週に1度、涙を流せば
こんなに元気になれる！
ストレス解消、免疫力アップ、
美容、ダイエット、
そして組織の
チームビルディングまで！
「なみだ先生」が
上手な泣き方教えます！
玄文社



涙活とは2、3分だけでも意識的に泣いてストレス解消する活動。「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。人は思いっきり泣いたあと、笑顔になれます。涙活は実は涙の活動とうたっておきながら笑顔になることを目指す活動なのです。人間は進化の過程で四足歩行から二足歩行になったり体毛がなくなったりと不必要なものがなくなっていきました。しかし泣く機能だけが残っています。なぜでしょうか。泣くことは人間が生きていく上で必要だからです。