疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第10回）

ストレス解消！感動したら素直に涙を流そう

2016.04.15



最後に涙を流したのは、いつですか？

脳科学では、内に秘めた泣き言を涙とともに流すと、脳をリセットして前向きになれることが分かってきています。泣くことは決して恥ずかしいことではなく、ストレス解消に大きなメリットがあるのです。思いっきり“泣いて”ストレスを解消させるという「涙活（るいかつ）」を提唱する団体も出て来るほど、涙のリフレッシュ効果に注目が集まっているといえるでしょう。



ジャージ姿に真っ赤なメガネがトレードマークの“なみだ先生”として全国を飛び回り、学校や企業、子どもからお年寄りまで、幅広い人々を対象に「涙活」を行っている感涙療法士※の吉田英史氏に涙活の実例と、泣くことの効用を聞きました。

※感涙療法士とは任意団体の認定資格です



吉田氏が行っている涙活では、感動による「泣き」とストレス緩和のメカニズムについての講義を行います。もちろん、理屈だけでなく、泣ける動画の鑑賞、内に抱えている泣き言を紙に書き出して自身と向き合う「泣き言セラピー」、講義の参加者同士で泣ける話を作って発表し合う「涙作文」などを行い、能動的に涙を流します。そうすることで、日ごろのストレスや抱え込んでいる悩みが解消するそうです。

例えば、泣き言セラピーでは、涙形の画用紙に自分の泣き言を書き出し、「涙千箱」に入れます。そして、なみだ先生からのアドバイスをもらいながら、内に秘めた気持ちを自身から離すようにします。

ストレス緩和に効く“感涙”… 続きを読む