

泣くだけでこんなにたくさんいいことがある

・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。

・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。ただし、どんな涙でも流せば、よ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。



週に1度、涙を流せば
こんなに元気に泣ける！
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！
吉田英史

<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 鎌倉市出身 早稲田大学で教育学、心理学を学び、同大学院で人材マネジメントを研究。高齢者福祉施設、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。主な著作に『涙活力（るいかつりょく）』

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500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.net/>