

涙活で効果的に ストレスを解消する方法

▼ 感涙療法士 吉田 英史(よしだ ひでふみ)

涙を流す効能

皆さん、最近泣きましたか。最後に泣いたのはいつですか。私は意識的に泣いてストレス解消する活動を涙活と名付けて皆さんの健康をサポートしています。2014年に東邦大学医学部の有田秀穂名誉教授と認定資格「感涙療法士」を創設し、教育機関、医療機関、福祉施設、企業、自治体において涙活講演やワークショップを実施しています。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」ことに気づき、この仕事を始めました。

人は、2分から3分ほど泣くだけでも、自律神経が交感神経(興奮や興奮を促す神経)から副交感神経が優位な状態(脳がリラックスした状態)へ

とスイッチが切り替わります。また泣くことで脳が癒され、たまったストレスをスッキリ解消することができるだけでなく、心の混乱や怒りがしずまり、敵意が軽減することが研究で明らかになっています。なお、タマネギを切った際に出る、角膜保護の涙や目を潤すための、基礎分泌の涙では意味がありません。ストレス解消に効果があるのは、悲しみや感動などによる、情動の涙。人間にしか流すことのできない涙と言われます。また涙は一粒流しただけで1週間、ストレス軽減状態が続きます。個人差はありますが、ストレスホルモン「コルチゾール」(ストレスを感じるが増加)の数値の上昇が1週間抑え込まれたという実験結果が出ています(図1)。つまり、涙活の頻度としては、1週間に1回ぐらい泣くことをお勧めしています。さらに「涙活」は、メンタル面のみな

らずフィジカル面でも効果を発揮。泣くことで免疫力を左右するリンパ球が活性化し、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、唾液などの粘膜に存在する免疫物質であり、免疫グロブリンの一種である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して感染症にかかるリスクを減らすため、さまざまな病気の予防に役立ちます。本稿では、涙活で効果的にストレスを解消する方法を皆さんにお伝えします。

自分の「泣きのツボ」を見つけよう

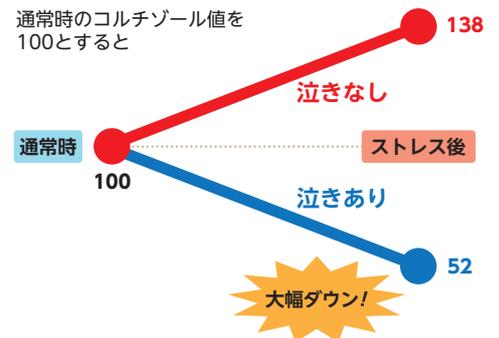
皆さんには、ストレスフリーな生活を送ってもらうべく、1週間に1回涙活習慣をつけてほしいと考えています。その際にご自身の「泣きのツボ」がわかると涙活の題材をチョイスしやすくなります。では、ここでいう「泣きのツボ」とは何か。簡単に言えば共感ポイントになります。人は何かに共感して涙を流します。共感して涙が出る仕組みを話すと、たとえば映画や音楽などで心が動かされると脳の内側前頭野(おでこの先の部分)が活発化します。そうすると上述したように交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わり、脳幹の後部にある上唾液核という部位に信号が送られます。その上唾液核が涙腺に「涙を分泌せよ」と指令を出すことによって、人は涙を流します(図2)。この内側前頭野は別名、共感脳と言われます。人が何かに感動する、共感するとこの部位が震え、涙が出ます。涙活は共感脳を震わせる活動といってもいいでしょう。

うか。3つの方法をご紹介します。

このようにご自身の「泣きのツボ」を見つけることが効果的に涙活を実践するコツになります。

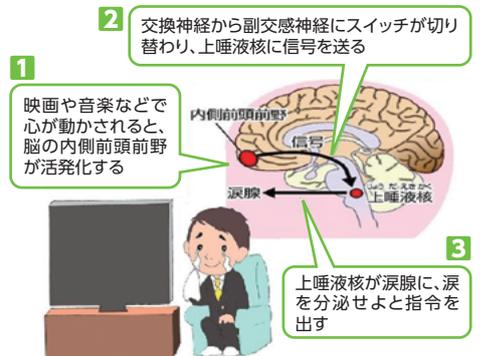
では、具体的にどのようにして自身の泣きのツボを見つけれられるのでしょうか。3つの方法をご紹介します。

図1 泣く前と後のコルチゾールの変化



出所：「感涙療法士オンライン認定講座」資料を基に作成

図2 共感して涙が出る仕組み



出所：「〈涙活〉なみだ先生 公式サイト」を基に作成

まず一つ目は、自身が泣いた実体験を思い出してみることです。たとえば小学校、中学校、高校など学生時代から就職、結婚といったそれぞれのライフステージで泣いた出来事を思い出してみましよう。私は高校生の時、山岳部に所属していました。毎日12kmを走るトレーニングの日々を経て、最初に登った標高1673mある蛭ヶ岳の頂上に着いた時は涙が出ました。そんな体験もあることから、スポーツで頑張るというアスリートモノも私の泣きのツボです。映画『ロッキー』の主題歌「Gonna Fly Now」の冒頭3秒を聞いてだけで号泣できます。

二つ目は、親しい人と一緒に同じ映画を観ることです。映画鑑賞後、お互いどこで泣けたか、意見交換してみましょう。あまり泣いたことがない人でも、そうすることで自分の過去の泣いた経験が顕在化することがあります。泣けそうになっても心が動いた、というシーンを言語化してみるとよいでしょう。私は友人と「遠い空の向こうに」という映画を観ました。この映画は父親と息子の絆をテーマにしています。友人は号泣していたのですが、話を聞くと、友人は父子家庭で育ったそうです。父親モノがこの友人の泣きのツボと言えるでしょう。

最後は、泣けると言われる映画を片っ端から観る方法です。インターネットで「泣ける映画ランキング」と検索すると、古今東西の泣ける感動映画が一覧になって出てきます。まずはベスト3から観てみるとよいでしょう。自分では気づかなかった意外な泣きのツボを見つけれられることもあります。