

涙活のススメ

皆さん、最近涙を流したことはありますか？

大人になったら泣かないことが当たり前で、それが心が強いことと思っていませんか？

涙に関する研究で、涙を流すことがストレス解消の役に立つことがわかってきました。

泣くことで、心のデトックスができるのです。

涙には効用がいくつもあります。

- ① 涙と一緒にストレスホルモンなどが、体外に排出されます。
コルチゾールというストレスホルモンが排出されると、心が楽になります。
マンガンが排出されると、攻撃性や怒りっぽさ、不安なども軽快し、うつ病を予防できると言われています。
- ② リラックス効果があり、ぐっすり眠れます。それは、副交感神経が活性化するからです。
私たちは、起きて活動している時は交感神経が活性化していて、リラックスしている時や眠っている時は副交感神経が活性化しています。ストレスが続いていると交感神経が活性化して、リラックスしたくてもリラックスできない状態になって、疲れてしまいます。涙腺は副交感神経のコントロール下にあるので、泣くことで緊張がほぐれるのです。
- ③ 副交感神経が優位になると、セロトニンやエンドルフィンという心の安定や幸せに関連するホルモンが活性化します。

涙が心にいいと言っても、どんな涙でもいいわけではありません。涙の種類によって、成分が違うのです。

目の表面を保護する「基礎分泌の涙」や玉ねぎの刺激で泣く「反射の涙」には、残念ながら心のデトックス効果はありません。

心が動いて泣く「情動の涙」がいいのです。

このように、ほんの2、3分でも情動の涙を流すと心が楽になります。意図的に涙を流す機会を作り、積極的にストレス解消をはかることを、涙活（寺井広樹さんの造語）と呼んでいます。

自分の涙ウルルンポイントを見つけて、涙活を始めてみませんか？

週末1人で映画を見て人目を気にせず泣く。本を読んで泣く、落語を聞いて泣く、アニメを見て泣くなど、心が動かされるものならなんでも役に立ちます。

心と体のケアスペース オアーゼ
臨床心理士・公認心理師 山本 みどり