

## なみだの 効用

暑く長い夏がやっと終わったなあと一息ついていたら、急激に寒くなりました。皆様いかがお過ごしですか？ 今月のテーマは「涙」と「デトックス」です。

試してみませんか？「涙活<sup>る</sup>いかつ」～ひと粒の涙で1週間のストレスを解消～

涙活とは、2～3分だけでも能動的に涙を流すことによって心のデトックスを図る活動のことです。元高校教師・スクールカウンセラーで「なみだ先生」こと感涙療法士・吉田英史氏が2013年から「涙活」をスタートし、様々なメディアで取り上げられています。涙を流すことによって、自律神経が緊張や興奮を促す交感神経から、脳がリラックスした状態である副交感神経が優位な状態へとスイッチが切り替わるそうです。涙は一粒流しただけで、一週間、ストレス解消効果が持続することが医学的に証明されています※1。

### 涙活のコツ

- リラックスする
- 朝や昼より夜に試み、部屋の明かりを暗くする
- アロマやお香をたく
- 斜に構えずあえて感情移入するようにする
- ティッシュやハンカチを目の前に置く
- 動画、小説、漫画、映画、音楽…いろいろなジャンルを試して、自分の泣きツボを知り、増やしていく

### 3種類の「涙」があるんです

- 1反射の涙：玉ねぎを切った時など
- 2基礎分泌の涙：目が乾いた時など
- 3情動の涙：喜怒哀楽の感情が伴う時

涙活は3の涙が大事です！！

※1 [（涙活）なみだ先生公式サイト](https://www.tearsteacher.com) <https://www.tearsteacher.com>

## 「涙」と「怒り」

東洋医学で用いられる五行色体表は、季節、地理、植物などの自然界に起こる現象と、人間の体と心の要素を5つに分類して、それぞれを紐づけたもので、右の表は一部を抜粋したものです。体の働きと臓器を紐づけた「五臓」、心の状態を示す「五志」、体から排出される水分を分類した「五液」のつながりを抜きとりました。「五臓」は同じ属性の感情の影響を受けやすく、ダメージを受けると、同じ属性の「体液」が過剰に出たり、出なくなったりする相互作用の関係にあります。表から「涙（泣）」は、「怒り」や「肝臓」と同じグループ「木」に属していることがわかります。（※2 おのころ心平（2023）『怒るカラダ』101P）

五行	五臓	五志	五液
木	肝	怒	泣
火	心	笑	汗
土	脾	思	涎
金	肺	憂	涕
水	腎	恐	唾

表を初めて見たとき「怒り」と「涙」が同じグループなのは意外な気がしましたが、すぐに「休職してから、肝臓の数値が悪くなった。」と言われたり、「感情と関係なく、涙が止まらなくて困る。」と相談室に来談された方々を思い出しました。怒りは、心理学的に「二次的な感情」と言われており、その下には、寂しさ、悲しみ、助けや理解を求める内なる声があることが多いものです。もしかしたら、必死になって押し殺してきた「静かな怒り」は「涙」で浄化することができるのかもしれない。

本当は「泣きたいときに泣く」ことが一番良いのですが、現代社会において大人が人前で泣くことは、どちらかといえばネガティブな文脈で語られることが多いように感じます。なかでも男性は、人前ではおろか周囲に誰もいないときでさえ、涙を流すということを無意識に抑えていることが多いのではないのでしょうか。

泣きたいときに泣けない…とても悲しく残酷なことだと思います。

感情を解放することで得られる感覚が鈍くなってしまった大人こそ、「涙」がストレス解消に必要なのかもしれない、涙を流すことで未消化の思いを手放すことができたらいいなあと期待し、今月は「涙活」をご紹介します。

