

なみた^{眼鏡}
先生
～感涙教室～

感動するから泣くのではない。泣くから感動するのです。

感涙療法とは

感涙療法士 吉田英史

涙活(るいかつ)？



涙活とは

1か月に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

<泣きの効用>

涙を流すことによって、

人間の自律神経が、

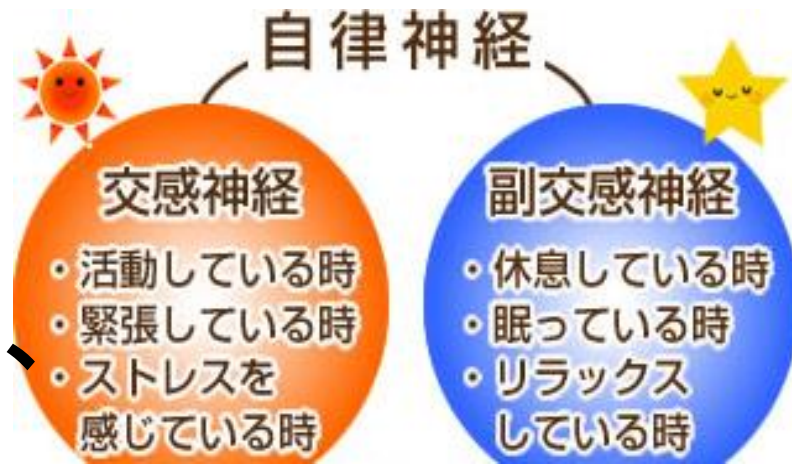
緊張やストレスを促す交感神経

が優位な状態から、

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に、

切り替わる



<三種類の涙>

①反射の涙

例) 玉ねぎを切った際に流す涙

②基礎分泌の涙

例) 目が乾いた時に流す涙

③情動の涙

例) 喜怒哀楽で流す涙

共感して 涙が出る 仕組み

1

映画や音楽などで心が動かされると、脳の内側前頭前野が活発化する

内側前頭前野

信号

涙腺

上唾液核
じょうだえきかく

2

交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わり、上唾液核に信号を送る

3

上唾液核が涙腺に、涙を分泌せよと指令を出す



<なみだの効果>

一粒の涙で、
一週間のストレス解消効果を発揮！！



<その他の効果>

「免疫力がアップ！」



感染症にかかりにくくなる！
(コロナ対策)



<免疫力アップの仕組み>

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し、感染症にかかりにくくなります。

泣き言セラピーとは・・・？

<心の中にある旨のうちを吐き出すワークショップ>

ポイント① 言葉にすることで自分の中のもやもやを整理できる

ポイント② ストレス状況を客観視できる



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。



<プロフィール> 感涙療法士 吉田英史

1975年生まれ 鎌倉市出身 早稲田大学大学院教育学研究科修了。高齢者施設、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400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.com/>

30年泣いていなくても、3秒で泣く方法教えます

今の自分があるがままに受け入れる「マインドフルネス」は、ストレス軽減に効果があると
言われているが、実は泣くことも同様の効果があるとして、「涙活」が注目されている。

最近、泣いたのいつですか？

感涙療法士として、私はこれまで5万人の人を泣かせてきました。泣くことでストレスを解消する「涙活」を提唱し、セミナーを各地で開催しています。最近では、従業員の健康の維持・増進と会社の生産性向上を目指す「健康経営」が求められる背景から、企業からの依頼も増えてきました。健康意識を高める入り口としても、涙活は取り入れやすいのです。

「泣き」には3種類あることを「存じでしよか。目にゴミが入ったときや、玉ねぎを切ったときに出る「反射の涙」。目が乾いたときに出る「基礎分泌の涙」。そして、感動や悲しみなど、喜怒哀楽で流れる「情動の涙」です。この情動の涙が、ストレス解消に役立ちます。

「泣き」には3種類あることを「存じでしよか。目にゴミが入ったときや、玉ねぎを切ったときに出る「反射の涙」。目が乾いたときに出る「基礎分泌の涙」。そして、感動や悲しみなど、喜怒哀楽で流れる「情動の涙」です。この情動の涙が、ストレス解消に役立ちます。

「喜怒哀楽の涙」のメリット

- ◆ ストレス解消の効果がある
- ◆ 免疫力アップの効果がある
- ◆ 副交感神経が優位な状態になり、脳がリラックスした状態になる
- ◆ 自分を見つめるきっかけになる
- ◆ 誰かと一緒に泣けば、絆が深まる

「泣きのツボ」で涙が滝のように

セミナーでは、まず「泣いてはいけない」という固定観念を取り払うことから始めます。多くの人は「泣く」とは弱い人間の行為と教えられているからです。泣こうと思ったら、「泣いていいんだ」と思うことが大切。気持ちを整った準備完了です。そこから、泣ける絵本や手紙、動画を観たり聞いたりしながら泣いてもらいます。動画は、いろいろなジャンルの人によって異なるからです。

親子の愛情物語で泣く人もいれば、恋人との再会シーンに涙する人、スポーツ選手が努力する姿に感極まる人もいます。人それぞれ歩んできた人生経験が違うため、共感できるポイントも多種多様です。

ひとしきり泣いたあとは、感動エピソードを書き出す「なみだ作文」を7〜8分で作ります。泣いた直後、人はありのままの自分を出しやすくなるため、スラスラ書ける人が多いです。作文を書くことで、自分自身を見つめることができます。また、作文の題材は無



「ひとり涙活」のコツ

- ◆ 明るい部屋よりも、照明を暗くしたほうが泣ける
- ◆ 朝・昼よりも夜の時間帯が泣ける
- ◆ 休みの前日が、力が抜けて泣ける
- ◆ アロマを焚いて雰囲気をつくれればより泣ける
- ◆ 目の前にハンカチやティッシュを置けば泣きのスイッチオン!

「類は友を呼ぶ」ということわざに倣い、泣きの空間を共有した人同士で輪になり、涙活体験の気づきや感想、泣いた理由などをシェアします。この時間に、また泣いてしまう人も多くいます。泣きの場を共有することで、自己開示しやすい心理状態になっているんですね。お互いの泣き顔を見せ合うことは、チームの結束力や仲間意識を強くする効果がありますので、企業のチームビルディングにも役立ちます。

30年泣いてない男が涙した理由

以前、ある起業家の60代男性が「30年くらい泣いていないし、どうしても泣けない」と相談にきました。いつものように何パターンかの動画を観ても泣けなかったが、泣けなかった。

そこで「なみだ作文」を書いてもらいました。すると男性は、お父さんに對する思いを書き始めたのです。「この男性の『泣きのツボ』はお父さんな

あなたの「泣きのツボ」はどれ？

- ◆ 家族もの
…父、母、息子、娘、祖父母などにまつわる話
- ◆ 友情もの
…友達のために何かやるなど、熱い友情についての話
- ◆ 恋愛もの
…愛する人との別れや再会など、恋愛についての話
- ◆ 師弟もの
…弟子が師匠を超えるなど、師弟関係の絆についての話
- ◆ 動物もの
…犬や猫などペットの話、動物の親子愛などの話
- ◆ アスリートもの
…スポーツ選手の勝利や敗北にまつわる話
- ◆ 大自然もの
…山、海、川、花など美しい自然の風景やエピソード

補足:泣きのツボは人それぞれ。上記以外にもあるかもしれません。自分だけの泣きのツボを見つけましょう。

のでは？」と思い、話を聞いてみると、お父さんに厳しくしつけられ、「お父さんを超えるな」と思ってた背景があり、父親に対する思いが強いことがわかりました。男性に「お父さんをテーマにした映画を観てみてください」とアドバイスしたところ、30年の泣けなかった時を超えて、男性の目から涙があふれたし、以降、スツと泣けるようになったと言います。

の動画を探せば、短時間でスムーズに泣けます。ただし動画の制作意図を冷静に考え始めると、泣きたい気持ちを制御してしまいます。「泣きたい！」という純粋な気持ちで視聴しましょう。一人で泣いたあとは、泣き言を書き出すことをおすすめします。書き出すことで、ストレスの発散になります。40代から上の世代の男性は、「男は泣くな」と言われて育ってきた人も多いでしょう。中間管理職になって、上からも下からも突かれて、泣き言ひとつ言えず、いつも疲れた表情をしている人をたくさん見ました。私は、彼らにこそ泣いてほしい。泣かせたい。そう思いながら活動を続けています。

力武亜矢=構成 伊野孝行=イラストレーション

吉田英史
Hidefumi Yoshida

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、病院、企業、自治体において、涙活セミナーや講演会を実施。通称「なみだ先生」。



2019年12月6日、日本赤十字看護大学で学生や教職員らに涙活セミナーを行なっている吉田氏

「泣き言セラピー」でチームの関係改善も

現在、私たちは、サッポロビールやベネッセコーポレーションなどの大手企業を含め、年間80社を超える企業で涙活セミナーを開催しています。

皆さんは、最近、涙を流したことがありますか？
日本社会には、家の外だけでなく、家の中さえも、泣くことを極端に嫌う風潮があります。幼い頃から「泣いてはダメ！」と言われて育ってきたのですから、学校や職場で涙を流すことに抵抗がある人が多いというのは頷けます。

でも、実は涙は、睡眠や運動よりもストレス解消に役立つことが、脳科学的に解明されています。

人間はストレスを感じると、自律神経のうち、交感神経が優位になります。しかし、涙を流すと、副交感神経優位へと切り替わります。副交感神経が優位になると、気持ちが落ち着いたり、リラクゼーションしたりするため、泣くことで人間は「スッキリした」と感じるのです。

私たちが提唱している「涙活」は、ストレス軽減を目的にして、積極的に涙を流すことです。

「情動の涙」が自律神経に作用する

では、すべての涙にストレス解消の効果があるのかと言え、とがわかった方がいました。そこで私は、「父親を題材にした映画を観てください」とお伝えしました。すると、後日、「泣けるようになりました！」と連絡をいただくことができました。

泣きのツボはいくつあっても困りません。自分の泣きのツボが一つ見つかったあとも、新たな泣きのツボの開拓、発見を続けてください。

そのための方法としては、涙活セミナーでも実施している「涙友タイム」も有効です。他の人の泣きのツボを教えてもらい、なぜ泣けるのかを聞くのです。すると、そのツボでも泣けるようになることがあります。

実は、私ももとは泣けない体質でした。それでも、テレビで泣ける映画ランキングをチェックしたり、ネットで泣ける動画を見つけたりと、毎日、泣くための題材を探し回らううちに、だんだんと涙腺がやわらかくなりました。

また、作品に自分の人生経験を投影して観たり読んだりすると、感情移入して泣きやすい傾向がありますから、自分の過去を振り返ることも泣きのツボ探しに有効です。

例えば、私のもとに「泣けない」と相談に来た方で、面談をしたところ、幼少期に父親から厳しく育てられた経験があるこ



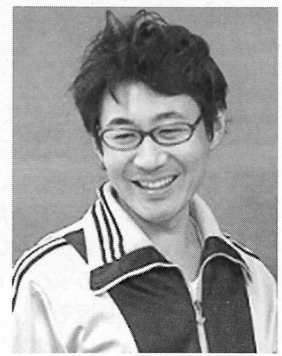
企業に広がりつつある「涙活」とは？ 自分の「泣きのツボ」を知り、1週間に1回、涙を流そう

感涙療法士

吉田英史

Hidefumi Yoshida

神奈川県鎌倉市出身。早稲田大学で心理学と教育学を学び、同大学院で人材マネジメントを研究。高齢者福祉施設勤務、学校勤務を経て、現職。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・医師や看護師などの医療関係者向け）、企業、自治体において、涙活ワークショップや講演会を実施している。元高校教師・スクールカウンセラー。通称、なみだ先生。



「泣くと気持ちがスッキリする」ということを実感したことがある人は多いだろうが、ストレスをマネジメントする方法として「涙活」というものがある。感涙療法士の吉田英史氏に、泣くことの効果と涙活の実践法を聞いた。

取材・構成 池口祥司

涙は睡眠や運動よりもストレスに効く!?

皆さんは、最近、涙を流したことがありますか？
日本社会には、家の外だけでなく、家の中さえも、泣くことを極端に嫌う風潮があります。幼い頃から「泣いてはダメ！」と言われて育ってきたのですから、学校や職場で涙を流すことに抵抗がある人が多いというのは頷けます。

でも、実は涙は、睡眠や運動よりもストレス解消に役立つことが、脳科学的に解明されています。

人間はストレスを感じると、自律神経のうち、交感神経が優位になります。しかし、涙を流すと、副交感神経優位へと切り替わります。副交感神経が優位になると、気持ちが落ち着いたり、リラクゼーションしたりするため、泣くことで人間は「スッキリした」と感じるのです。

私たちが提唱している「涙活」は、ストレス軽減を目的にして、積極的に涙を流すことです。

「情動の涙」が自律神経に作用する

では、すべての涙にストレス解消の効果があるのかと言え、

答えはノーです。

一般的に、涙には3種類あると言われています。

一つ目は、反射による涙。例えば、目にゴミが入ったときに流れる涙です。

二つ目は、基礎分泌の涙。健康であれば、眼が乾いてドライアイになってしまうのは、基礎分泌の涙が流れているからです。

残念ながら、この2種類の涙は、ストレス解消には役に立ちません。

ストレス解消に役立つのは、情動の涙です。

先ほどお話しした、交感神経優位から副交感神経優位への切り替えは、脳の脳皮質にある前頭前野が興奮することで起きます。そして、共感脳とも呼ばれる前頭前野は、感情を動かされたときに興奮するのです。

映画を観たり、小説を読んだりして感動の涙を流すと、スッキリした気分になった経験が誰しもあると思いますが、その理由はここにありませぬ。

感情が動いて流れる涙であれば喜怒哀楽のどれでもいいのですが、特に効果があるのは感動の涙です。

悲しくて流す涙にも効果はありますが、ストレス解消のため

にわざわざ悲しい気持ちになることは、あまりお勧めしていません。

「泣きのツボ」の見つけ方・増やし方

とはいえ、四六時中、涙を流しているわけにはいかないでしょう。でも、ご安心ください。1度涙を流せば、その効果は1週間続くと言われるほど、涙の効果は絶大なのです。

ですから、1週間に1度いいので、泣く習慣を身につけてください。そうすることで、ストレスが溜まりにくくなるという予防効果も期待できます。

「そんなに都合よく泣けるようになるの？」と疑問を持たれる方もいるかと思いますが、自身の「泣きのツボ」がわかれば、次第に涙腺がやわらかくなり、感動体質になって、色々なことに感情移入して泣けるようになります。

人によって、泣きのツボは様々です。恋愛映画で泣く人もいれば、大自然の映像を観て泣く人もいます。あるいは、青春漫画やスポーツの中継に涙を流す人もいます。自分の泣きのツボがわからない人は、色々なジャンルの映像や作品に触れてみ

ビジネスパーソンの中で「涙活」が注目を集めたきっかけの一つに、国が導入した「ストレスチェック制度」があります。

2015年12月以降、50人以上の労働者がいる事業所では、毎年1回、ストレスチェックをすることが義務化されました。

高ストレスと判断されると、希望すれば医師の面接指導を受けられますが、それ以外の従業員のこと考えた企業が、予防の意味も込めて、涙活セミナーを採用しているようです。

企業で行なうセミナーで好評なのが、「泣き言セラピー」です。涙の形に切った紙にストレスを書くと、という単純なワークですが、書くことで頭の中が整理され、

自分のストレス状況を知ることにつながります。

また、匿名で書いてもらい、それを皆の前で私が代読することで、「自分の思いを皆に知ってもらえてスッキリした」「上司にも悩みがあることがわかって、接し方が変わった」という変化が生じて、チームや個人のパフォーマンスが上がったという報告もいただいています。

学校だけでなく、職場でも「いじめ」が問題になっていますが、いじめの側といじめられる側が同じ空間で涙を流すことで、問題が解消されたという事例もあります。

涙を流すことは、組織にも良い影響をおよぼすのです。

COLUMN

「涙活」には教育効果もある

吉田氏らが展開する「涙活セミナー」は、企業だけでなく、教育現場からも多くの依頼が来るという。「教育に涙活を取り入れるメリットは三つあります。

一つはストレスとのつきあい方を学べることです。その他に、泣ける作文である「涙作文」を書いてもらい、発表してもらうことで、表現力、発想力、伝達力、傾聴力などを鍛えられることがあります。

そして、感動する物語や映像作品に触れることは、情操教育にもつながります」

(吉田氏)

