からだステーション

２０２６年
１１月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

涙活

仕事が忙しすぎて自分の好きなことが出来ない、友達とも会えない、近頃身体がだるくて気持ちが前向きになれない。ストレスが溜まると些細なダメージが大きくなって身体に現れることもあります。ストレスを解消するにはスポーツをして汗を流す、友達と会食をして笑うなど、様々な方法がありますが、今注目されているストレス解消法は「泣く」ことです。泣いてストレスを発散することを「涙活」と言い、今、若い女性の間で流行っています。思いっきり泣いて気持ちがすっきりしたという経験は誰でもあると思います。どうして泣くとすっきりするのか？今回は涙活を追って行きます。

笑うより泣く！

「笑うより泣く方がストレス解消になる！」と聞くと驚かれると思います。「笑った方が前向きな気持ちになり、すっきりするよ。泣いたらネガティブな気持ちになるでしょ」って思いますよね？でも実は笑うより泣く方がストレス解消に役立つことが、多くの実験で立証されているのです。確かに前向きな気持ちになるには笑う方が効果的ですが、ストレス解消という意味では泣く方が、効果が高いのです。



人が涙を流す理由

人が涙を流す理由には３つあります。ひとつ目はドライアイで目が乾くのを防ぐ基礎的な分泌。ふたつ目はゴミが目に入ったとか、玉ねぎを切って目に染みるなど、目に異物が入ったとき。そして３つ目が感情が動いたときです。ストレス解消に効くのは３つ目の涙です。当たり前ですが、玉ねぎを切って泣いてもストレスは解消されません。

感動すると涙が出る仕組み

ではなぜ感情が動くと涙が出るのでしょうか？悲しい、悔しい、嬉しい、感動したなど、感情が揺り動かされると大脳が刺激されます。そして脳内にある視床下部というところに刺激が伝わります。視床下部は自律神経を司っているところです。自律神経は暑いと汗をかいて熱を外に放出したり、緊張すると鼓動が早くなるなど、無意識のうちに身体の動きをコントロールしてくれている神経です。自律神経には身体を活発に動かす交感神経と、身体をゆったり休ませる副交感神経があります。大脳から感動による刺激が視床下部に伝わると副交感神経が優位に働きます。そして優位になった副交感神経の働きで涙腺が刺激され、涙が出てくるという訳です。では泣くことによって、どうしてストレス解消につながるのでしょうか？



副交感神経が優位に働くから

感動すると大脳からの刺激が視床下部に伝わり、副交感神経が優位に働くことはすでに述べました。これがストレス解消につながる大きな理由です。交感神経は身体を活発に働かせる役割があり、副交感神経は身体をゆったりと休ませる役割があります。仕事や時間に追われる生活をしていると交感神経が優位に働き、常に興奮した状態が続きます。すると夜寝つけない、眠りが浅い、疲れが取れないなどの症状が現れます。こうなると当然ストレスが溜まります。泣くことによって身体が副交感神経優位の状態に変わり、リラックスモードへ切り替わることによって、ストレスが解消されるのです。

デトックス効果と脳内麻薬

デトックスとは体内の毒物やストレスなどの悪いものを、体外に排出させることです。ストレスが溜まると、コルチゾールなどのストレス物質の量が増えます。感動の涙にはストレス物質が含まれていますので、泣くことによってストレス物質を体外に排出することが出来るのです。また、泣いた後にはエンドルフィンという脳内物質が分泌されることが分かっています。エンドルフィンは脳内麻薬と言われるほど、ストレスや痛みを和らげる効果が高い物質です。

上手に泣くためのポイント

泣くことによって、ストレスが解消されるメカニズムがお分かりいただけたと思います。しかし、泣いてストレスを発散させるには、いくつかのポイントがあります。先ずは泣くには夕方から夜がお勧めです。朝は「これから活動するぞ！」と交感神経が優位に働く時間です。夕方から夜にかけては身体を休めようと、副交感神経が優位に働く時間に替わるからです。次に泣くことを我慢しない環境を作ることです。ストレス解消のためには、感動の涙を止めてはいけません。一人が泣きやすいなら、自分の部屋で感動する映画を見てもいいですし、人が泣いているともらい泣きしやすいタイプなら、映画館に足を運ぶのがお勧めです。

最近泣いたこと

最近泣いたことがありますか？わたくし事で恐縮ですが、４年前の娘の結婚式で大泣きしてしまいました。披露宴の最後に新婦が親に感謝の手紙を読んだときです。よくあるシーンなのですが、やはり自分の娘だと感動してしまいますね。このからだステーションを書き上げるにあたり、自分でも改めて涙活をしようと、患者さんに聞いてみました。「泣ける映画のお勧めはありますか？」「それならディズニー映画の『塔の上のラプンツェル』がお勧めですよ」と教えていただき、見てみました。感動しました！いい映画は感情移入出来ますね。すっかり映画の世界に入って泣いてしまいました。でも泣いた後は、すっきりしますね。皆さんも「涙活」をしてストレスを発散させてみませんか？最後に泣けるお話しをひとつご紹介します。



どうして私が悪いのに、ケンカになると先に謝りますか？どうしてお小遣減らしたのに、文句ひとつ言いませんか？どうして自分が体調悪い時は大丈夫だと私を突き放して、私が倒れると会社休んでまで看病しますか？どうして私に心配掛けたくないからと、病気の事を隠しますか？おまけに、もって半年とはどういう事ですか？もう助からないとはどういう事ですか？病院で「俺の事は忘れていい男見つけろ」とは酷くないですか？こっちの気持ちは無視ですか？私、お腹に赤ちゃん出来たんですよ。あなたの子供なのに、何で生きられないのですか？生まれる頃には、あなたはもうこの世に居ないのですか？どうして側に居てあげたいのに「一人の身体じゃ無いんだから」と家に帰そうとしますか？どうしていつも自分の事は二の次なのですか？医者からいよいよダメだと言われ泣いている私に、「大丈夫だよ」って何ですか？大丈夫な訳ないでしょ！死ぬ一週間前に「俺みたいな奴と一緒になってくれてありがとう」ってなんですか？あんなに苦しそうだったのに最後は私の手を握りしめて、何で死に顔まで微笑んでいるんですか？そんなのはもう良いから起きて下さい！お願いだから生まれてくる子供を抱いてください！お願いだから子供に微笑みかけてください！お願いだから神様、何とかしてください！

参考文献 女性の美学／ＮＡＶＥＲまとめ「涙活」

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。