



イイケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

第 537 回 あなたは最近、いつ、泣きましたか？

2013.8.11

「涙活(るいかつ)」って、ご存じだろうか？

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だそうで、離婚式プランナーの寺井広樹氏が提唱しているものだ。見知らぬ人同士が集まり、映画等を見て涙を流すイベントを開催。女性だけでなく、男性の参加者も多いらしい。

そういえば Facebook でも、「魂が震える話」「涙が止まらない」「感動したらシェア」等々、お涙頂戴的なサイトが目立つようになり、たくさんの「いいね」が記されている。

1985年に「涙の効用」が明らかになった。

アメリカのウィリアム・H・フレイ博士が「感情的な涙」について調査をした。調査の結果によると、感情的な涙の原因の内訳は、1. 悲しみ…50%、2. 喜び…20%、3. 怒り…10%、後、同情・心配・恐怖と続くことが分った。そして、女性の85%・男性の73%の人たちが「泣いたあと気分がよくなる」と答えた。つまり、涙には精神的なストレスを解消する働きがあると考えた。そして研究の結果、その科学的根拠を明らかにし、涙にはストレス物質 cortisol を体外に排出する役目を持っていることをつきとめた。

赤ちゃんはストレスを発散させるために泣いているという。ストレス発散のために泣いている赤ちゃんの対処方法は、成長に影響があるともいわれている。

大人でも泣くのを我慢すると弊害がある。せっかく出て行こうとしているストレスホルモンを体に留めておくことになるので、ストレス性の病気になる可能性がある。うつ病患者や、深刻な育児放棄をうけた子どもは、健康な人より涙を流さないといわれている。

最近身近な場面でも、「新型うつ」の増加が話題となる。企業でのパワハラや女性に対するセクハラ、ノルマを強要され成果主義による重圧感等、何かとストレスの多い今の世の中で、いかにストレスを自ら解消できるかは、大きな課題になっている。

そのストレス発散法の一つが「泣くこと」であるとすれば、これは見過ごすことはできない。

「笑い」が健康に良いことは、科学的に証明され良く知っていたし、納得していた。

しかし、この「笑い」とは正反対の「泣く」ことの良さもまた、科学的に明らかとなってきたこと、知らなかった。そういえば、どこかの国に「泣き屋」という職業があり、人目を憚(はばか)らず号泣するシーンをテレビで見たことがあるが、あれはとても真似できない。が…「男は人前でむやみに泣くな！」と育てられた私の価値観は、変えなければならぬかもしれない。

「忠臣蔵」以外でも、我慢せずに泣いてみようか…そう思ってきた。

「あなたは最近、いつ、泣きましたか？」