

泣くだけでこんなにたくさんいいことがある

・脳がリセットされ疲れが取れる

泣くことによって交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わり、「思考の暴走」もストップ。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週間も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

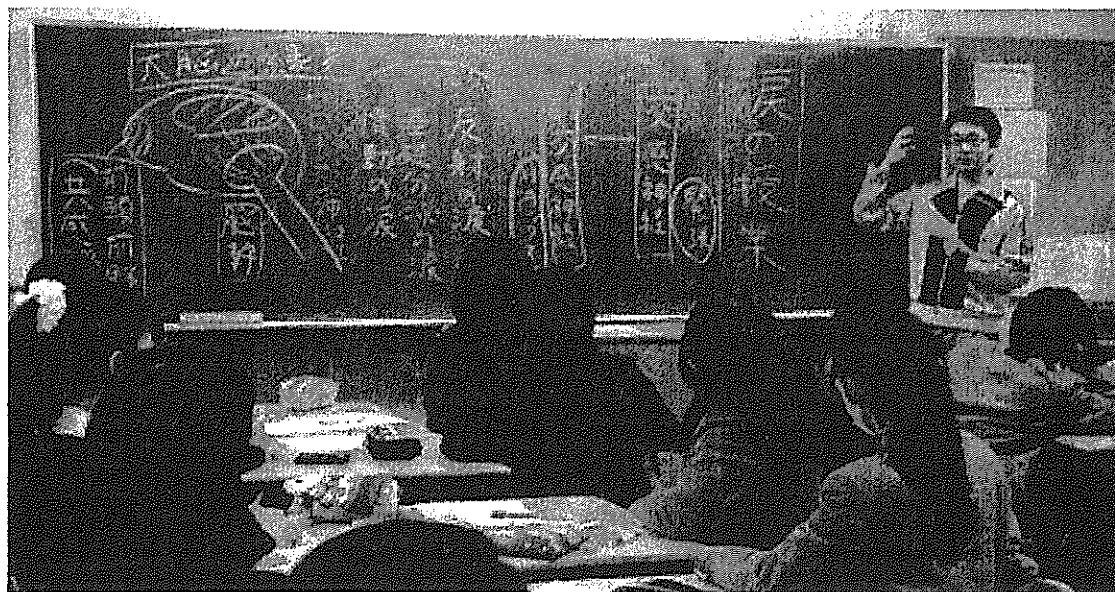
周りが泣いていると泣けなくなる人は一人で泣く。涙が出たら我慢しないなど集中するのがポイント。部屋を薄暗くする、アロマを焚くなども有効です。

「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。もちろん、どんな涙でも流せばい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。感涙療法士として、医療や福祉、教育の現場で涙活を広め、患者や生徒の心の健康をサポート。最近では、学校（生徒/先生/PTA等の保護者）、病院（患者/医師や看護師等の職員）だけでなく、ストレスチェック義務化からの要請で企業や自治体の職員に向けて、もしくは地域コミュニティの活性化の一環で公民館や図書館等で地域に住む人々に向けて、涙活イベントや講演会を実施。主なメディア出演に日本テレビ『人生が変わる1分間の深イイ話』、日本テレビ『笑神様は突然に』、NHK『Rの法則』、CNNニュース、その他新聞、雑誌多数。元高校教諭・スクールカウンセラー。通称、なみだ先生 HP: <http://www.tearsteacher.com/>

2017年7月17日号

No.1440

EDUCATIONAL PUBLIC OPINION
http://www.kyoiku-shiryo.co.jp

週刊 教育資料

>>> 好評連載

- 校長講話【言語能力の育成】 岩瀬正明 / (公財)全国高等学校教育研究協会専務
- 教育問題法律相談【ADRとは】 岸田佳 / 弁護士
- 特別企画【高校における国際交流等の現状は?】

資料「義務教育諸学校教育用図書検定基準案」
◎文部科学省

マイオピニオン「目の見える世界で暮らすための」
◎三浦浩一 / スポーツジャーナリスト

特集「生涯が市民となるために」生徒に読んでほしいストーリーカード問題
◎佐藤真一 / 文芸春秋

「涙活」で共感する力を育てる
◎吉田英史 / 臨床心理士



吉田英史

「涙活」は、涙を流すことで、心の中の感情を解放し、ストレスを解消する効果がある。涙は、心の痛みや悲しみを癒す力がある。涙を流すことは、心の健康を保つために大切なことだ。涙活は、涙を流すことで、心の健康を保つための効果的な方法だ。

潮流

潮流編集部

臨床心理士

吉田英史氏に聞く



「涙活」で共感する力を育てる

「泣くこと」は笑いや睡眠よりも
ストレス解消に役立つという。
その体験を共有することで、
他人に共感する力も育っていく。

能動的に涙を流すとスッキリする

「涙活」というものはどういったもので、いつから始めたのですか。
「涙活」は2013年の1月から始めました。「涙活」という言葉を作ったのは私の友人の寺井広樹です。能動的に涙を流すことで心がスッキリした体験から、「みんなで見ると映画を見て、「泣いてスッキリする会」を「涙活イベント」として一緒に立ち上げました。このイベントがたまたまマスコミで紹介され、「涙活」という言葉も広く知られるようになりました。

私自身が「涙活」に興味を持ったのは、私立高校の教員としての体験が土台にありました。生徒からの相談を聞いている時、ひとしきり悩みを泣きながら話すとスッキリして立ち直っていく生徒の姿をよく見ていたからです。その頃から泣くことは悩んでいる人を立ち直らせる効果があると思っています。

「思っただけ泣いたら、すっきりした」という体験をした人は多いと思いますが、どうしてでしょうか。
人はストレスを感じると、自律神経系の中の交感神経が活発になりますが、そのために身体は極度の緊張状態になります。この緊張をほぐすために必要なのが副交感神経です。副交感神経を活性化させるには睡

眠が有効ですが、「涙を流す」ことで、起きた状態でも副交感神経が活発化されてリラックスできるのです。ただし、タマネギを切ったときに出る「反射の涙」や眼球を保護するための「基礎分泌の涙」ではストレスの解消にはつながりません。悲しい時や感動した時に流す「情動の涙」こそが、ストレスを文字通り、洗い流してくれます。特に、映画やドラマ、小説などで他人が経験した感情の昂りで泣く「感動泣き」をした人がストレスの解消につながります。もちろん他人の苦しい経験やつらい経験など「悲しみ」を体験することも、自分のストレス耐性をつけることにつながります。

このように、「泣くこと」で脳がリセットされて疲れが取れること、涙が一粒でも流れた時点で脳はリラックス状態になりストレスの解消につながることになどが、「泣く」ことのメリットです。

「感動泣き」がストレス解消の効果が高いとのことですが、泣き方にもコツがあるのでしょうか。

効果的な「泣き方」とは、①感動の涙を流す②自分だけの泣きのツボを見つける③泣くことに集中する、です。自分の悲しみや怒りなど不快なストレスで泣くより、先ほども言いましたように、映画や小説など他人の経験による話で泣く方が効果的です。泣けるツボも人によって違いますので、例

4

人になってというふうに、誰か他の人の立場になって父親を見たときに、多様な視点で物事を見る大切さに気づけます。そして、最後の第三段階で、父親でも第二段階に出てきた他の人の視点でもよいので、感情移入して、なみだ作文を作ってもらいます。

この第三段階は複数の視点の誰かに自分がある可能性を感じるトレーニングです。例えば社会的弱者になるかもしれない自分を許すことによって社会的弱者に共感することができま。共感力とはまず自分に共感できる力を養うところから始まります。すなわち、自己肯定感を高めるからこそ、他人にも深く共感することができるようになります。

「泣くのは聴」からの転換を

企業や、地域の幅広い年齢層の方対象の「涙活」ではどんな反応が見られますか。

2015年12月から企業ではストレスチェックが義務化されたこともあって福利厚生の一環として、昨年だけでも80社近くの企業から涙の授業をしてほしいと依頼があり、出掛けました。企業では、特に30〜40代の中間管理職の人たちは、家族の前でももちろん会社でも泣きませんので、ストレスが高まって泣く場所が一つもないという状況です。ですから、「涙活」イベントのように、おおっぴらに泣いても良いとい

えば、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良いですね。また、周りが泣いていると泣けなくなる人は一人になること。涙が出たら我慢しないで集中するため、部屋を暗くしたり、アロマを焚くなども有効です。

なみだ先生として学校へ

「なみだ先生」として学校に行かれることも多いそうですね。

「涙活」イベントに参加した学校関係者から要望があり、中学校や高校の総合的な学習の時間やキャリア教育のプログラムの中で「涙の授業・ワークショップ」をしています。最初に2〜3分の短い、泣ける動画を数本上映して、私から涙の効用についてレクチャーします。動画についての感想を共有する「涙友タイム」では、どこで泣けたのか、なぜ泣いたのかの理由などを発表してもらいますが、自分の共感ポイントを話すことで自分の大事にしている価値観に気付いたり、他の生徒への共感力が高まります。実は泣く時には脳の前頭前野が活性化しますが、この部分は共感にも関係している部位です。

また「なみだ作文」では15分くらいの間に泣ける話を考えて作文してもらいます。多くは実話で、例えば、「自分の親に向けた感謝の手紙」を書く生徒が多いです。そ

う場所や機会を社会の中に作っていくことが必要な時代になっているように思います。また40代以上の特に男性は「男は泣くな」と小さい頃から言われてきた人が多く、「涙活」のようなストレスフリーになれる場が必要です。ある会社では、50代の上司が泣く姿を見て、20代の若い写真が「ある人にもこんな側面があるんだ」と発見して、それ以降、その上司とのコミュニケーションが取りやすくなったそうです。「涙活」はストレス解消からスタートしているのですが、継続的に行うことで、参加する人たちのコミュニケーションが依然より円滑になったと報告を聞くことも増えてきました。

企業などでも「泣き言セラピー」のようにうちに抱えた泣き言を吐き出しているのですか。

企業の場合、これまで「泣き言を言つな」「弱音を吐くな」という先輩や上司に姿勢を感じていた若い社員にとっては、匿名だけれど、おおっぴらに泣き言を書いて良いという「泣き言セラピー」は新鮮な場になっているようです。管理職からも、「若い人たちがどこで悩んでいるのか」と、初めて分かった」という感想がありました。

学校などでは児童生徒だけでなく、保護者も参加して共感力を高める場になればという期待もありそうです。

れを発表する生徒も聞いている生徒も泣きます。この涙ストーリーも他人への共感する力を高めることにつながっています。同時に表現力も鍛えられるので、学校現場では教育効果が高いと好評をいただいています。

「なみだ作文」の活用で工夫していることは何でしょうか。

最近では、このなみだ作文のワークに力を入れていきます。自由作文で泣ける作文をつくってもらう以外にも、段階を踏んで共感力を鍛える作文ワークもしています。例えば、娘の結婚披露宴で、突然ピアノを弾き始める父親の動画があります。ピアノなんて弾けないはずの父の行動に困惑する娘の前で、不器用な手つきで一生涯懸命に娘のためにピアノを弾く父。その姿は涙ナシでは見られません。とても感動を呼ぶ動画です。しかし、この動画は中学生や高校生にはあまり泣けないようです。というのには自分が体験していないことには共感しにくいからです。そこで、「泣けない、共感できない」から「泣ける、共感できる」という段階を踏んでいくトレーニングをします。

まず第一段階は、父親がなぜそんなことをしたのかを考えてもらいます。次に第二段階では、誰かの視点に立ってその場面を想像してもらいます。例えば、旦那さんの立場になって、あるいは、娘の幼馴染の友

私たちも「涙活」では、対象別のプログラムがあり、例えば「ママ涙活」では、子育て中のママを対象とした動画にしたり、「なみだ作文」も子育てをテーマにしたりと工夫してきました。子育てに工夫している同じ経験をしてきたママ同士ですから、共感の度合いも大きいです。

最近、公民館で行った「涙活」では、いっしょに50歳以上の参加者もおり、まさに若男女が共感する場となり、その後の地域の活性化につながっているケースもあります。学校などでも、児童生徒だけでなく、その保護者や地域住民の方、もちろん先生方も含めた「涙活」を企画することで、学校のある地域の一体感や活性化につながればと思っています。

先週は、山梨県の高校で、高校2年生250人を視聴覚教室に集めて、また東京都の区立の小学校で、PTAの親御さん50人に向けて「涙活」を実施しました。8月には静岡県で学校の先生向けの「涙活」も予定しています。キャリア教育のコンテンツとして自分の価値観に気付く他人への共感力も高める「涙活」を取り入れていただければ幸いです。

なみだ先生公式サイト <http://www.tearsteacher.com/>

八幡山小学校 PTA 会長 綿坂 千春
 家庭教育学級委員長 新井田 杏子
 同副委員長 西村 玲子

第二回家庭教育学級のご報告

日ごろ PTA 活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。

先日、第二回家庭教育学級を開催いたしました。感涙療法士の吉田英史先生にご来校いただき、「涙がもたらすスッキリ効果」についてお話ししていただきました。ランチルームは終始、涙に包まれました。

※「涙活」とは、2～3分だけでも能動的に涙を流すことで、心のデトックスを図る活動のことです。

テーマ	「涙がもたらすスッキリ効果とは！?(ストレスとの上手な付き合い方編)」 ～暮らしに生かす涙活～		
日時	平成29年11月13日(火)10:00～	場所	八幡山小学校ランチルーム
講師	感涙療法士 吉田英史先生	出席者数	47名

【学級内容】

①泣ける動画の上映

初めに泣ける映像を見て涙を流しました。色々な種類の動画を見て、自分の泣けるツボを探します。泣きのツボは人それぞれ。その人の人生が投影されるからです。

②涙作文

十分に涙を流したところで、「亡き〇〇への感謝の手紙」と題した涙作文を書きました。涙作文を書くことが自分を見つめるワークになるのだそうです。参加者の方々は真剣に取り組んで作文を書いてくださいました。読み上げて頂いた作文が素晴らしく、またもらい泣きしてしまいました。

③涙の授業

涙の効用について教えて頂きました。人はストレスを感じると、自律神経系の中の交感神経が活発になり、身体は緊張状態になります。この緊張をほぐすのに必要なのが副交感神経です。「涙を流す」ことで、副交感神経が活発化されてリラックスできるのだそうです。ただし、タマネギを切った時に出る「反射の涙」や眼球を保護するための「基礎分泌の涙」ではストレス解消にはつながらず、悲しい時や感動した時に流す「情動の涙」こそが、ストレスを文字通り洗い流してくれるのだそうです。

④泣き言セラピー

涙の形をした紙に匿名で泣き言(弱音、愚痴など)を書き出して涙千箱へ先生が泣き言をピックアップして読み上げてアドバイスしていただきました。

⑤涙友タイム

涙活の体験を分かち合います。泣きを共有した人同士で、どんなことを感じたかをグループに分かれて意見交換しました。

「現代人は泣く場所を探している」「1週間に1度泣いてほしい」と吉田先生は言います。涙を流すことで、気持ちが楽になるということを実感する講演となりました。

【アンケート結果】 (有効回答者数 41)

泣けた映像／泣けなかった映像

No	タイトル	泣けた映像			泣けなかった映像
		1位	2位	3位	
1	僕を支えた母の言葉	8票	6票	5票	2票
2	タイのCM	4票	6票	6票	7票
3	東京ガスCM(お弁当編)	2票	3票	7票	4票
4	東京ガスCM(おばあちゃん編)	4票	4票	4票	0票
5	結婚式	6票	9票	6票	0票
6	象の背中	5票	5票	6票	2票
7	猫	1票	1票	2票	12票
8	跳び箱	5票	2票	4票	8票
9	ママも一歳	6票	5票	1票	3票

総合順位

No	タイトル	順位	得点
1	僕を支えた母の言葉	2位	80点
2	タイのCM	6位	64点
3	東京ガスCM(お弁当編)	7位	56点
4	東京ガスCM(おばあちゃん編)	5位	65点
5	結婚式	1位	83点
6	象の背中	3位	70点
7	猫	9位	36点
8	跳び箱	7位	56点
9	ママも一歳	4位	67点

順位	得点
1位	4点
2位	3点
3位	2点
4～8位	1点
9位※	0点

※9位：一番泣けなかった映像

※ ①の「泣ける動画の上映」で、9種類の映像を上映しました。その中で、参加者に泣けた映像ベスト3を選んで頂きました。総合順位1位の「結婚式」、3位の「象の背中」は父親の想いを、2位の「僕を支えた母の言葉」は母親の想いを深く感じる映像でした。

【参加者の声】 (※回収した感想より抜粋)

- ・涙を流すことの役割、効果の話が興味深かったです。
- ・人によって涙のツボが違うということが面白かったです。
- ・涙を流すことが大切なことなのだと思います。
- ・今まで人前で泣きたくても我慢しなくちゃと思ってきましたが、人前でも泣いてみようと思います。
- ・男の子を育てているので「泣かないで!」と言っていたが、泣きたい時に泣かせてあげようと思いました。
- ・大人になればなるほど泣くことを我慢しなきゃと思っていたが、泣いても良いんだと思いました。
- ・泣く事でストレスが軽減されるという事が分かり、我慢せずにどんどん泣こう!と思いました。
- ・自分の泣けるツボも分かったので、その様なものを見たりしようと思いました。
- ・日頃、泣く機会がなかったことに気付きました。
- ・弱音を吐く事や愚痴などは「泣き言を言う」というようにマイナスな弱さとしてとらえられがちな気がしていたが、泣くことの効果を知り、泣くことを肯定することを知りました。
- ・自分の子どもが中学生や高校生になった時に授業でこの講演をしてほしいなと思いました。
- ・「30～40代の男性に涙活してほしい」という吉田先生の言葉が印象的でした。

次回の学級は1/24(木)です。テーマは「防災」です。ぜひご参加下さい。

泣くだけでこんなにたくさんいいことがある

・脳がリセットされ疲れが取れる

泣くことによって交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わり、「思考の暴走」もストップ。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週間も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

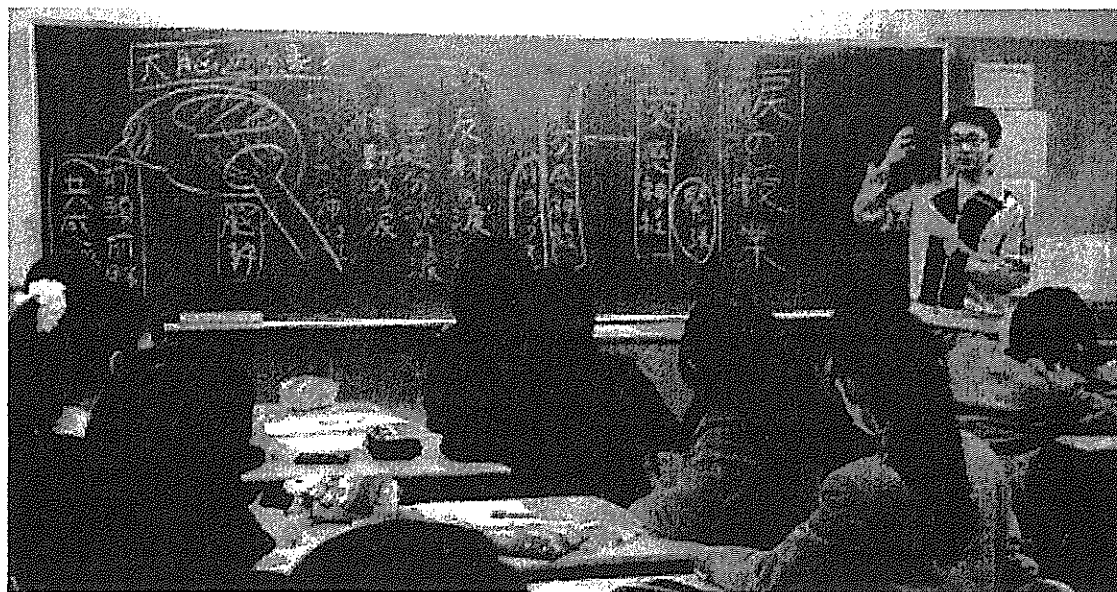
周りが泣いていると泣けなくなる人は一人で泣く。涙が出たら我慢しないなど集中するのがポイント。部屋を薄暗くする、アロマを焚くなども有効です。

「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。もちろん、どんな涙でも流せばい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。感涙療法士として、医療や福祉、教育の現場で涙活を広め、患者や生徒の心の健康をサポート。最近では、学校（生徒/先生/PTA等の保護者）、病院（患者/医師や看護師等の職員）だけでなく、ストレスチェック義務化からの要請で企業や自治体の職員に向けて、もしくは地域コミュニティの活性化の一環で公民館や図書館等で地域に住む人々に向けて、涙活イベントや講演会を実施。主なメディア出演に日本テレビ『人生が変わる1分間の深イイ話』、日本テレビ『笑神様は突然に』、NHK『Rの法則』、CNNニュース、その他新聞、雑誌多数。元高校教諭・スクールカウンセラー。通称、なみだ先生 HP: <http://www.tearsteacher.com/>

八幡山小学校 PTA 会長 綿坂 千春
 家庭教育学級委員長 新井田 杏子
 同副委員長 西村 玲子

第二回家庭教育学級のご報告

日ごろ PTA 活動にご協力いただきまして、ありがとうございます。

先日、第二回家庭教育学級を開催いたしました。感涙療法士の吉田英史先生にご来校いただき、「涙がもたらすスッキリ効果」についてお話ししていただきました。ランチルームは終始、涙に包まれました。

※「涙活」とは、2～3分だけでも能動的に涙を流すことで、心のデトックスを図る活動のことです。

テーマ	「涙がもたらすスッキリ効果とは！？(ストレスとの上手な付き合い方編)」 ～暮らしに生かす涙活～		
日時	平成29年11月13日(火)10:00～	場所	八幡山小学校ランチルーム
講師	感涙療法士 吉田英史先生	出席者数	47名

【学級内容】

①泣ける動画の上映

初めに泣ける映像を見て涙を流しました。色々な種類の動画を見て、自分の泣けるツボを探します。泣きのツボは人それぞれ。その人の人生が投影されるからです。

②涙作文

十分に涙を流したところで、「亡き〇〇への感謝の手紙」と題した涙作文を書きました。涙作文を書くことが自分を見つめるワークになるのだそうです。参加者の方々は真剣に取り組んで作文を書いてくださいました。読み上げて頂いた作文が素晴らしく、またもらい泣きしてしまいました。

③涙の授業

涙の効用について教えて頂きました。人はストレスを感じると、自律神経系の中の交感神経が活発になり、身体は緊張状態になります。この緊張をほぐすのに必要なのが副交感神経です。「涙を流す」ことで、副交感神経が活発化されてリラックスできるのだそうです。ただし、タマネギを切った時に出る「反射の涙」や眼球を保護するための「基礎分泌の涙」ではストレス解消にはつながらず、悲しい時や感動した時に流す「情動の涙」こそが、ストレスを文字通り洗い流してくれるのだそうです。

④泣き言セラピー

涙の形をした紙に匿名で泣き言（弱音、愚痴など）を書き出して涙千箱へ先生が泣き言をピックアップして読み上げてアドバイスしていただきました。

⑤涙友タイム

涙活の体験を分かち合います。泣きを共有した人同士で、どんなことを感じたかをグループに分かれて意見交換しました。

「現代人は泣く場所を探している」「1週間に1度泣いてほしい」と吉田先生は言います。涙を流すことで、気持ちが楽になるということを実感する講演となりました。

【アンケート結果】 (有効回答者数 41)

泣けた映像／泣けなかった映像

No	タイトル	泣けた映像			泣けなかった映像
		1位	2位	3位	
1	僕を支えた母の言葉	8票	6票	5票	2票
2	タイのCM	4票	6票	6票	7票
3	東京ガスCM(お弁当編)	2票	3票	7票	4票
4	東京ガスCM(おばあちゃん編)	4票	4票	4票	0票
5	結婚式	6票	9票	6票	0票
6	象の背中	5票	5票	6票	2票
7	猫	1票	1票	2票	12票
8	跳び箱	5票	2票	4票	8票
9	ママも一歳	6票	5票	1票	3票

総合順位

No	タイトル	順位	得点
1	僕を支えた母の言葉	2位	80点
2	タイのCM	6位	64点
3	東京ガスCM(お弁当編)	7位	56点
4	東京ガスCM(おばあちゃん編)	5位	65点
5	結婚式	1位	83点
6	象の背中	3位	70点
7	猫	9位	36点
8	跳び箱	7位	56点
9	ママも一歳	4位	67点

順位	得点
1位	4点
2位	3点
3位	2点
4～8位	1点
9位※	0点

※9位：一番泣けなかった映像

※ ①の「泣ける動画の上映」で、9種類の映像を上映しました。その中で、参加者に泣けた映像ベスト3を選んで頂きました。総合順位1位の「結婚式」、3位の「象の背中」は父親の想いを、2位の「僕を支えた母の言葉」は母親の想いを深く感じる映像でした。

【参加者の声】 (※回収した感想より抜粋)

- ・涙を流すことの役割、効果の話が興味深かったです。
- ・人によって涙のツボが違うということが面白かったです。
- ・涙を流すことが大切なことなのだと思います。
- ・今まで人前で泣きたくても我慢しなくちゃと思ってきましたが、人前でも泣いてみようと思います。
- ・男の子を育てているので「泣かないで！」と言っていたが、泣きたい時に泣かせてあげようと思いました。
- ・大人になればなるほど泣くことを我慢しなきゃと思っていたが、泣いても良いんだと思いました。
- ・泣く事でストレスが軽減されるという事が分かり、我慢せずにどんどん泣こう！と思いました。
- ・自分の泣けるツボも分かったので、その様なものを見たりしようと思いました。
- ・日頃、泣く機会がなかったことに気付きました。
- ・弱音を吐く事や愚痴などは「泣き言を言う」というようにマイナスな弱さとしてとらえられがちな気がしていたが、泣くことの効果を知り、泣くことを肯定することを知りました。
- ・自分の子どもが中学生や高校生になった時に授業でこの講演をしてほしいなと思いました。
- ・「30～40代の男性に涙活してほしい」という吉田先生の言葉が印象的でした。

次回の学級は1/24(木)です。テーマは「防災」です。ぜひご参加下さい。