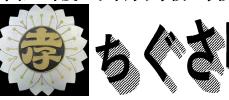
令和5年度 小中野小学校 学校だより 第9号









## 「泣く」ことで,心を元気に … 感情によって「涙」 の味が変わる

校長 花生典幸

裏面の記事にあるように、11月30日(木)に体操の「佐藤 弘道 先生」が来 校し、体操教室を行ってくださいました。奥様と息子さんも帯同され、昼食を共にし たのですが、その席で奥様が「わたしは最後の子どもからのお礼の言葉を聞いて、感 激で涙が出そうでした」と話されていました。心がこもった言葉がうれしくて、胸に 響いたのだそうです。よいお話を聞かせていただいたと、わたしも感動しました。

外からおいでになった人を,限られた時間の中で心地よくさせる,来てよかったと 感じていただく,それは簡単にはできないことです。子どもたちの反応力=もてなす 力(ホスピタリティー)の 関 にちがいありません。 あらためて頼もしく感じました。

というわけで、今回のテーマは、「涙を流す」ということについて。 人は感情的になると、涙が出てしまう生き物ですから、だれでも一度 は泣いたことがあるはずですが、涙の味は感情によって変わってくると いう事実,ご存じでしたか?



涙の味は、涙を流しているときに、交感神経がはたらいているのか、それとも副交 感神経がはたらいているのかによって変わってくるのだそうです。

たとえば,**副交感神経が刺激されたときにあふれる「うれし涙」 は,水分が多くマ** イルドな甘い味になります。それに対して、交感神経が刺激される(怒りや悔しさ、 悲しみ)ときに流される涙は、ナトリウムを多く含んで辛口になるということがわか っています。

言われてみれば,なるほどな,と腑に落ちる部分もありますね。 ある本の中に、「泣く」ことのメリットについて、次のような紹介がありました。

## 1. (心の)テトックス効果

慢性的なストレスは、心臓や脳などに悪い影響を与え、それが続くとさまざま な病気を誘発します。涙には、コルチゾールと呼ばれるストレス成分(ストレス ホルモン)を低減させる作用があるそうです。いわばデトックス効果。泣いた後 に、なぜか心がスッキリしたと感じるのは、このためかもしれません。

## 2. リラックッス効果

リラックスした状態とは、副交感神経(「休息の神経」とも呼ばれているそう です)が、優位な状態にあることを指します。副交感神経がはたらいて涙を流す ことで、気持ちが落ち着くのだそうです。眠ること以外で副交感神経へと切り替 わる唯一の方法が、泣くことだと言われていて、睡眠と同等のリラックス状態に 導くのだそうです。

## 3. 安眠効果

思い切り泣いた後に、疲労感を感じて、いつもより寝付きがよかったり、熟睡 感をより感じられたりした経験をされた方もいるのではないでしょうか。最近の 研究から, 泣くことにより, 精神の安定や安心感をもたらす セロトニンという物質が脳内に分泌されることもわかって きました。

時には、映画や小説などで、思い切り泣いてみる(**甘いうれし涙 を流す**)ことも、心の安定にとって、よいのかもしれませんね。

