



ちぐさ咲く みち



パンジー

「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)の賜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)デトックス効果

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ずるのは、このためかもしれません。

2. リラックス効果

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のでしょうか。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、よいのかもしれないね。

