

みなさんこんにちは【 T 】です☆
最近、涙を流したのはいつですか？

先日、ある資料に、感涙療法士の吉田英史（よしだ ひでふみ）氏による「泣きのツボ見つけストレス解消」という記事が載っており、気になったので読み進めてみました。
まず「感涙療法士（かんるいりょうほうし）」とは、医療や福祉、教育の現場で「感動して泣くこと（感涙）」を広め、ストレスを抱えた人の心のサポートをする役割で、新しい医療職として注目されているのだそうです。

吉田英史氏ホームページ

【なみだ先生～感涙教室～】 <http://www.tearsteacher.com/>

ストレス解消に効果のある涙は、悲しいときや感動したときに流す「情動の涙」なのだそうです。またこの作用は、ストレス解消だけではなく、免疫力も上がり、病気にかかりにくくなることにも触れられていました。さらには、たくさん涙を流すほど、心の混乱や怒り、敵意なども改善されることが研究でわかってきているそうです。

効果的に泣くためには、自分の「泣きのツボ」を見つけることが必須とのことですが、皆さんの「泣きのツボ」はどこですか？まず人それぞれ異なる「泣きのツボ」を見つけてみましょう。ちなみに、私の泣きのツボは「我が子の成長」や「アスリーの感動秘話」などです。



コロナ禍の中において、今まで以上に我慢をしたり負の感情を溜め込んだりしている人も多いのではないのでしょうか。そんな皆さんに「泣きのススメ」、お一人でも、ご家族でもやってみてはいかがでしょうか♪【 T 】

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★