

## 「泣くことの大切さ」

校長 安藤 徹

7月に入り、1学期も大詰めを迎えました。この1学期の岩戸支援学校の教育活動については5月を一つの区切りによく新型コロナウイルスによる制限や変更がほぼなくなり、生徒たちもごく普通の学校生活を送れるようになってきたことが何よりうれしいです。ただ、これまでのコロナ禍での様々な工夫や配慮事項については今後



も必要なことや生かしていけることについては継続させていきたいと考えています。ところで、7月9日はその語呂「79（ナク）」から「泣く日」と制定されていることをご存じでしょうか？実はこの「泣く日」というのは「全米感涙協会」※という日本の団体によって制定され、「泣くことで喜怒哀楽の感情表現の豊かさについて改めて考える日」としているそうです。 ※映画タイトルなどの「全米が泣いた」からつけた団体名とか・・・

そんな「泣く日」を前にお聞きしますが、皆さんは最近泣いたことはありますか？

私事で恐縮ですが、自分は年々涙もろくなり、特にドキュメンタリー番組などを見ると、悲しい場面でもうれしい場面でもついついもらい泣きをして涙を流してしまうことが多くなりました。少し前のことになりますが、意識的に涙を流す活動、「涙活（るいかつ）」というのも流行したり、涙を流すことで身体に良い影響が出ることがわかってきています。泣くことは決していけないことでも恥ずかしいことでもないのです。

まず涙を流すことで得られる効果としてストレス解消効果があげられるそうです。ストレスを感じているとき、体内ではストレスホルモンが放出されています。涙には、そのストレスホルモンを体外に流して排出する役割があるそうです。そして同時にリラックス効果が得られることもわかっています。



泣くときさらにストレスがたまってしまいうように何となく思われがちですが、実は泣くことで、私たちの自律神経は交感神経から副交感神経へとスイッチが切り替わります。副交感神経が優位になるということは、全身がリラックスした状態になるということです。また、その結果睡眠の質が上がることもわかってきています。



泣いたあとに眠くなることはありますが、実はこれも副交感神経が優位になっていることによるもので、緊張や不安でよく眠れないときは、泣くことでうまくスイッチを切り替えてみるのもよいかもしれません。などなどまだまだ紹介しきれないくらい泣くことは大切なことだと言えそうです。

今の私たちが生きている現代社会においては泣きたいけど泣けない等、感情を無理に抑えたり、自分の気持ちを素直に伝えにくい場面が多くなり、そのことによりストレスをさらに抱え込んでしまうという傾向にあると思います。ですから時には自分の気持ちに素直に向き合い、意図的に思い切り泣いたり笑ったりすることが必要なのかもしれません。

人それぞれストレス解消法はちがいますが、時々ドラマや映画、ドキュメンタリー、スポーツなどを観て「感動の涙」を流すこともリフレッシュになると思います。とにかく自分の気持ちに自分で蓋をしてしまうことはNGですね。

令和5年7月1日