

# 岡山 EAP カウンセリングルーム

## メンタルヘルス ニュース

〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>



### 涙でリフレッシュしませんか？

—— 最近、涙を流したのはいつですか？ ——

泣くこと＝ダメなこと、とネガティブなイメージをもっておられるかもしれません。しかし、「悲しい」や「嬉しい」のような感情が高ぶることで流れる涙には、様々な効果があるとされています。今回は「泣くこと」についてご紹介します。

#### 泣くことの効果



- デトックス効果：泣くことで涙と一緒にストレス物質を体外に排出する作用があるとされています。泣いたあとにスッキリした気持ちになることがあるのは、このためかもしれません。
- リラックス効果：泣くことで身体を落ち着かせる副交感神経が活性化し、身体がリラックスした状態になります。睡眠と同等の効果があるとも言われています。
- 安眠効果：泣くことで心地よい疲労感が得られます。また、睡眠ホルモンの分泌を促進させて眠りを深くする効果や、免疫力を上げる効果もあるようです。

これらの他にも、たくさん涙を流すことで、ストレスの解消や混乱・怒りが改善したという国内の研究結果もあります。



#### ストレス解消法としておすすめ



日々の生活の中で、我慢しなければならないことも多く、ストレスが溜まりやすくなっているのではないのでしょうか？泣くことはストレス解消法の1つになります。ストレス解消のために、意図的に泣く「涙活」という活動もあるようです。

映画やドラマを観たり、本や漫画を読んで感動の涙を流すことで、気持ちをリフレッシュさせることができます。いつものように飲みに行ったり、外へ出かけることが気軽にできない今、おうちでできるストレス解消法として試してみてください。

参考：医療法人社団 平成医会 「泣くことで得られる心身のメリット」 <https://heisei-ikai.or.jp/column/tears/>

＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>

