

スクールカウンセラー便り

2021年 10月号

◆ 不安定な時期を乗り切ろう

10月になりました。季節の変わり目でお天気や気温、気圧の変化が大きかったり、中間テストがあったりして、気分が不安定になりやすい時期です。思うようにできなくてイライラしたり、不安や心配になったりする人が多いのではないかと思います。そこで今回は、気分が不安定になった時の対処法の1つとして、「涙のお話」をしたいと思います。



◆ 涙のお話

私たちは時々涙を流します。悔しい時や悲しい時、嬉しい時や感動した時も涙を流すことがあります。涙は自律神経が刺激されて出るのですが、実は感情の種類によって、涙の構成や味が違うといわれています。

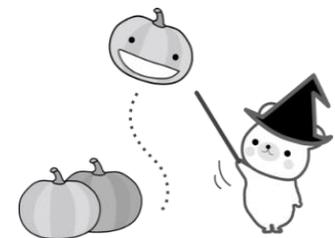
悔しい時や怒っている時は、感情がたかぶって興奮していますが、こうした時に出る涙は、心と体を緊張させる「交感神経」が刺激されることによって出ます。この時の涙はふりしぼるように出ることが多いので、量は少なめで、ナトリウムを多く含んでいるために、しょっぱい味がします。

反対に、嬉しい時や悲しい時、感動した時は、リラックスしていることが多いのですが、こうした時に流す涙は、心と体をリラックスさせる「副交感神経」が刺激されることによって出ます。拭いても、拭いても、とめどなく流れるといったように。量は多めで、脂肪分が少なくてカリウムが多めです。味は水っぽくて薄い味です。

◆ 涙の効果

悲しいとか悔しいといった感情がたかぶった時、思い切り涙を流すと、スッキリした気持ちになった経験がある人が多くいると思います。心理学の研究では、泣くという行為には、イライラや不安を鎮める効果があるといわれています。

私たちはストレスを受けると、不安やイライラの原因になるホルモンが、脳の中に分泌されます。少しの量なら問題ないのですが、ホルモンがたくさん分泌され



るとイライラや不安が強くなってしまいます。がまんできない程強くなると、友だちとトラブルになったり、家族に八つ当たりをしてしまったりするかもしれません。その結果、相手も、そして自分も嫌な思いをすることになってしまいます。

涙はイライラや不安の原因になるホルモンを体の外に出すというお仕事をしてくれます。つまり、涙を流すと、これらのホルモンが涙の中に溶けて一緒に出ってしまうので、泣いた後はスッキリするのだそうです。思春期のみなさんからも「泣いたらスッキリした」という言葉を聴くことが多いです。涙は正しく心のお掃除屋さんですね。

みなさんの中には「感情のままに涙を流す」ことは恥ずかしいことだと考える人もいらっしゃると思います。泣く時は、時や場所、周囲への影響を考えなければならないと思う人もいます。ですが、心の健康のために、時には自分に素直になって泣くことも、私たち人間には必要なことではないかと思います。

■ 10月・11月・12月のスクールカウンセラーの来校予定日 ■

10月4、7、11、14、25、28日 / 11月4、8、11、15、18、29日 / 12月2、20、23、27日