

みんな涙が止まらない…泣いてスッキリしよう！

知られざる「涙活」の世界



いわきの涙活の現場取材!

うことは体や心にとって、とても大切だということがわかってきています。そのような観点から、最近、意識的に涙を流してストレスを解消する活動、題して「涙活(るいかつ)」が目されています。

今回、La暮らしでは、先月開催された「涙活 IN いわき」の現場取材。さらに、この「涙活」のスペシャルゲストで、直木賞作家の志茂田景樹さんに単独インタビューを行いました。【インタビューは3ページに掲載しています】

加えて、ストレスだけに留まらない「涙と目の関係」についても解説。4月は環境の変化とともに、寒暖差が大きいことから、ストレスを感じやすい季節だそうです。そんな時期だからこそ、涙がもたらす効用を余すところなくお伝えします。

「涙活」がはじまった

「男ならメソメソ泣くんじゃない!」
30代・会社員・La暮らしライター
の私。ごく平凡な男ではありますが、こんなことを言われて育ちました。20代を終えて、涙



そんな私ですから、若干緊張気味に向かった「涙活」の取材でしたが、行ってみると会場はほぼ満員。こんなに涙を流したい人がいることに驚きました。

「今日のメインは思い切り泣いてもらうこと。そうするとストレスが緩和されて、前向きになります。そして、元気になれば笑えます。泣いて笑って元気でいきましょう!」

冒頭、そう挨拶する「涙活」ふくしま代表の猪狩弘之さん。泣くことの意義を説明したのち、いよいよ涙活がスタートしました。



「心のこびりついたストレスってのは、いい涙を出すことで、洗い流すことができるんですね」

優しい口調でそう話すのは、直木賞作家の志茂田景樹さん。悲しいことや辛いことは、我慢するのではなく、思い切り泣いてスッキリしようと話します。

「思い切り悲しんで、辛がって、泣いてしまえば、あとはすっきり。時間が経つと、実は(そつ)という思い出は(心の宝になるんですね)」

辛い思い出であっても大切にしているの宝にする大切さを強調しました。ご自身でも兄を戦争で亡くした経験をお持ちの志茂田さん。悲しい思い出には違いありませんが、一方で「僕に力を与えてくれる、元気を与えてくれる思い出」と話していました。

みなさん、最後に声をあげて泣いたのはいつでしょう。実は「泣く」とい

腺が若干緩んできた感じがしなくもない私ですが、無意識のうちに、涙は堪えるものと思って生きてきた感じがします。



涙のフルコース あなたの泣きツボは？

最初は泣ける朗読。教師と生徒の20年にわたる物語でしたが、開始7分で早くも会場からはすすり泣く声が続いてきました。10分が経過したところで、ハンカチで目頭を押さえる人が続出。気が付けば私も目頭が熱くなるのを感じました。

続いて泣ける紙芝居と弾き語り。さらに感動動画の上映。初めて見るものから、見たことがあるものまで、これでもかと言わんばかりに涙腺を刺激してきます。

こうしてみると、ここまででもかなり盛りだくさんなイベントなのですが、泣くことに集中しているのと、人目を気にせず泣ける環境にあるせいか、自然と涙を流すことができました。まさに涙のフルコース。

ちなみに、食べ物に好き嫌いがあるように、人によって、涙のツボがあるらしく、私は「家族が悲しみを乗り越える系」に弱い傾向があることに気づきました。これは効果的に泣くにあたって、非常に大切なことだそうです。

志茂田さんの泣ける話



そしていよいよスペシャルゲスト、本日のメインディッシュ。志茂田景樹さんの登場です。最初は、戦死した兄とのお話でした。戦地へ行く2週間前、自宅の結露した窓を使って、片仮名を教えて



くれたそうです。志茂田さんは、いまでもその露が滴り落ちた片仮名の形を思い出すそうです。ありありとその情景を思い浮かべることができ、会場にはまたしてもすすり泣く声が響き渡っていました。

さらに続けて、母子のゾウの絵本「ぞうのぞうの朗読にいたってはこどもがみたゆめ」の朗読にいたってはクライマックスでいただいたの方が涙腺崩壊。私もまた、例外ではありませんでした。

こうして終わった涙活。帰りには会場に笑い声がよく響いていたのが印象的でした。心なしか体が軽くなったように思います。同時に、感動ストーリーを見ていると大切な人を大切にすることがいかに大切なことかわかりました。

泣いてしまえば後はすすきり
心の宝になるんです

直木賞作家に聞く「涙の効用」



志茂田景樹さん
1940年生まれ。直木賞作家、タレント、ファッションモデル、教育講演など多方面で活躍。近年は絵本の読み聞かせ活動も精力的に行っている。

——いわきは何回目ですか？

涙活としては二度目ですが、保険の調査員時代にいわきには何度か来ていると思います。涙活について、事務局の寺井さんと共通するものがあって、こうして活動をしています。

——涙の効用のようなものをご自身ではどう考えていますか？

笑うっていいことだけでも、笑うっていいのは割と、何ていいますかね、健康にとってもいいし、心身の調子をよくすると思いますけど、心のこびりついたストレスってのはやっぱり、いい涙を出すことで洗い流すことができますと思います。はがれていくんですよね。

やっぱり、辛いとき、悲しいときは泣くのを堪えようっていうんじゃなくて、泣いていいと思う。遠慮しないで。特に一人の時。

それと、そのあとすすきりして前向きになりますんで、変に耐えすぎちゃダメですね。辛い、悲しいっていうのはその通りに、とても自分がつらいんだ、悲しいんだでいいと思うんですね。

思い切り、悲しんで、辛がろうってということで、泣いてしまえば、後はすすきり。時間が経つと、心の宝になるっていう考え方なんです。イベントの中で話した私の兄の思い出も、非常に悲しい思い出なんですけど、時間が経ってみると、僕に力を与えてくれる。悲しいことも時がたてば、心の宝になるんですよ。

——最近、自身で泣いた経験は。

一人でよく泣いてます。映画見ても泣いてますね。だから、泣くのは日常的ですね。だから、人前であまり泣いてばかりいたら、泣きべそになっちゃうんで、一人でうまく泣くということですね。

泣くこととすすきりすること知っているんで、逆に泣きたくなるときもあります。ほかの人があまり感動しない場面でもたぶん泣いているでしょうね。

最後のあいさつでは「来年もいわきに来る」と話していた志茂田さん。また我々を泣かせてください！