

スクールカウンセラーだより

2022年9月

徳島県立徳島北高等学校 スクールカウンセラー
公認心理師・臨床心理士 和田 邦美

2学期が始まりました。学校では、大きな行事を通してクラスメートとの親交も深まり、心動かされるできごとが多々あることと思います。嬉しい、悲しい、悔しい、感動した…、そんなとき「涙」が流れることもあるでしょう。そこで、今回のカウンセラーだよりは、「涙」について取り上げてみました。

1. 涙に「味」はある？

悔しいときや怒っているときは、感情が高ぶっており、こうしたときに出る涙は心とからだを緊張させます。量は少なめで、ナトリウムを多く含んでいるため、「しょっぱい」味がします。

嬉しいときや感動したときに流す涙は、リラックスしているときが多く、量は多めで、味は「水っぽくて薄い」とされています。みなさんは、涙を“味わった”ことはありますか？

2. 「泣く」ことのメリットって？

泣くという行為には、イライラや不安をしずめる効果があることが分かっています。涙には、不安やイライラの元になる「ストレスホルモン」を、体外に排出する役割があるのです。泣いた後、気持ちがスッキリしたと感じるのは、ストレスホルモンが体外に出るからだと考えられます。

涙（＝泣くこと）は、ほかにも、心の痛みを和らげてくれたり、高ぶった気持ちがゆったり落ち着いた状態に戻っていったり、免疫が活性化したりする効果があるとも言われています。

泣くことで混乱状態から落ち着きを取り戻し、気持ちが整理されるなら何よりですね！

3. 心に素直になって

ストレスがたまっているなと思ったとき、悲しさで押しつぶされそうなとき、怒りでカッとなっているとき、感動で涙があふれそうになったとき…、我慢しないで、時には自分の心に素直になって泣くことも、大切な「こころの健康法」です。泣くことは決してネガティブではありません。涙（＝泣くこと）と、ポジティブに付き合ってみてください。

ただ…、泣くことによって、周りにいる人に気をつかわせたり迷惑がかかったりすることもあるので、少し“大人”になって、時と場所を選ぶ心づかいは大切にして欲しいと思います。

生徒のみなさん、身体の不調や不安・悩みを感じているようであれば、カウンセラーに相談してくださいね。お子さんのことでお悩みの保護者の方も、気軽にご相談ください。予約は担任の先生や教育相談の先生を通して申し込むことができます。

……………相談申し込み表 ……………きりとり線……………

学年・組	名前	
------	----	--