

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市横島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

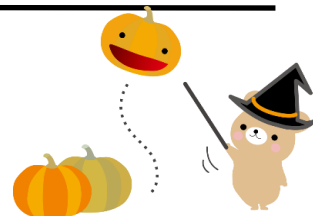
FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

学生相談室だより

10月

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる季節になりました。
大学では秋学期がスタートし、学内に賑わいが戻っています。
長い休暇明けは焦らず、スロースタートで日常に戻りましょう。
今回は「**涙の効用**」についてご紹介します。



最近、泣いていますか？

悲しい時、怒りや悔しさがこみあげる時、感激した時。私たちは様々なシーンで号泣したり、もらい泣きをしたりします。涙を流すと悲しさや悔しさが少し和らぎ、心がスッキリとする体験をした人は多いのではないのでしょうか。

大人になると「泣く」という行為は「恥ずかしい」などネガティブに受け止められがちですが、「涙を流して泣くこと」の精神的な効用は研究でも証明されています。

涙の種類

私たちが日常的に流す涙は 3 つの種類があります。

「基礎分泌の涙」…目の乾燥を防ぎ、表面を潤す涙。
「反射の涙」…埃や虫など目の中に異物が入った時、洗い流すために分泌される涙。
「感情の涙」…悲しみや怒り、感動などの感情により流れる涙。

泣くことで得られる意外な効果

「感情の涙」には、**ストレスホルモン(コルチゾール)を排出する働き**があるとされ、心拍数や血圧を下げて**身体をリラックスさせる効果**があります。

「休息の神経」とも呼ばれる副交感神経は、泣くことで優位となり、身体の緊張が緩みます。そのリラックス効果は一回涙を流すことで一週間程度持続すると言われるため、ストレスを感じている時に泣くことを取り入れてみるのも、対処法の一つかもしれません。



「涙活(るいかつ)」のススメ

「涙活」とは、意識的に涙を流してストレス解消を図る活動のこと。ただ泣けば良いという訳ではなく、自分の心が動くジャンルの映画や小説、ドラマやアニメ、音楽などを鑑賞し、**感情移入すること**で涙を流すのが効果的です。涙を流すことは**感情の解放**にもつながり、心と身体を整えるきっかけになるかもしれません。



「涙活」の注意点

- ・無理に泣こうとしない(泣けない日があることは自然なこと)
- ・周囲を気にせず泣ける時間と場所を確保する
- ・泣いた後の感情を否定しない
- ・「涙活」そのものがストレスにならないようにする(無理のない頻度で行う)



「感情の涙」を流した後に気持ちの落ち込みが続く、意図的に泣こうとしていないのに涙が出てくる、怒りや悲しみが泣けてくる…ということがあれば、ぜひ学生相談室を利用してください。カウンセリングの場を活用して、気持ちの整理をしていきましょう。

学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界を
つくってみませんか。
こころのなかに生まれる感覚を
味わいましょう。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

心理検査

自分の性格や興味関心について
考えてみませんか。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、
どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：10:00～16:30

場所：1号館3階（学生相談室の隣）



- 所在地 -



- 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・奥村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または
電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp