

なみた^{眼鏡}
先生
～感涙教室～

感動するから泣くのではない。泣くから感動するのです。

感涙療法とは

感涙療法士 吉田英史

涙活（るいかつ）とは？

2～3分だけでも
能動的に涙を流すことによって
心のデトックスを図る活動





各所で涙活セミナー、
ワークショップ、
イベントを実施

教育機関（学校等）で、
生徒、先生、
PTA（親御さん）に向けて

生徒向け①



「総合的な学習の時間」や「道徳」、「ホームルーム」、外部の講師を呼ぶ特別講座等で涙活講座実施
(私立品川女子学院)

生徒向け②



全校生徒を集めて体育館で涙活講座を実施
(東京都足立特別支援学校)

生徒向け③



視聴覚教室で2,3クラス合同で涙活講座を実施
(私立大阪高等学校)

＜涙の教育的効果＞ (学校に呼ばれる三つの理由)



(山梨県立富士吉田高等学校)

＜涙の教育的効果＞

(学校に呼ばれる三つの理由)

- ①なみだ作文が表現力、発想力が鍛えられる
- ②流す動画が人間の強さ、弱さ、家族の温かさをテーマにしたものが多く、最後に涙友タイムで、語り合うのが生徒の感情を育てるのによい。(情操教育に寄与)
- ③健康教育の入り口として扱いやすい

教員向け①



常総市の幼稚園、小中高等学校の若手教員に向けて
(常総市教育委員会)

教員向け②



KYOBUN.CO.JP

ストレス解消に「涙活」を養護教諭が「泣くこと」学ぶ
明日笑うために、今日泣く——。「涙活」セミナーが7月26日、川...

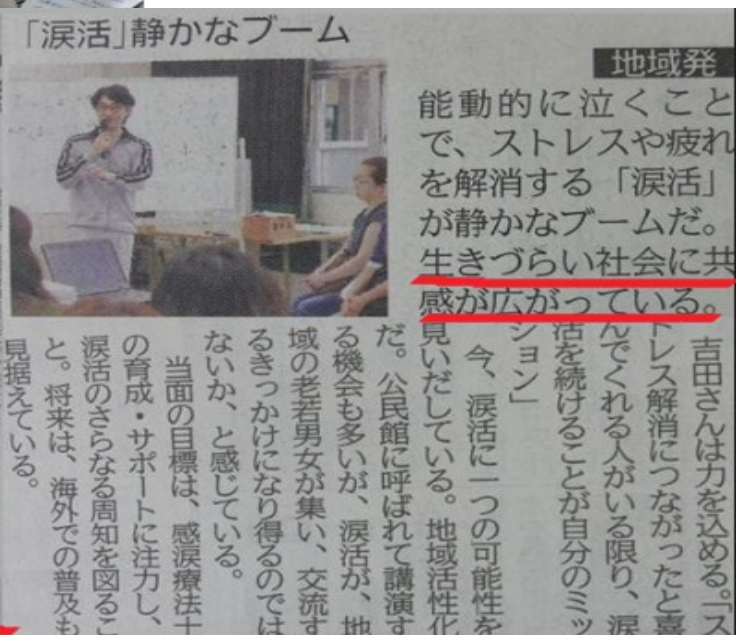
川崎市に住む小中学校の養護教諭80人にむけて
(川崎市教育委員会)

教員向け③



愛知県立高等学校約400校の校長先生、代表の先生
800人に講演会 (愛知県教育委員会)

PTA (保護者) 向け



子育てで疲れて、たまったストレス解消に
(横浜市立日吉台小学校)

PTA (保護者) & 保護者向け

静岡教組駿東支部
第49回「子どもの未来を考える会」講演会

講演会
・ハンカチ
・アイツシュ
お忘れなく♪♪

「ちゃんと泣ける子を育てる」 ～涙活から始める心のデトックス～

●●●講師紹介●●●

感涙療法士
吉田 英史 (よしだ ひでふみ) 先生



鎌倉出身。早稲田大学大学院教育学研究科修士。老人ホーム、学校勤務を経て、現職に、感涙療法士として、学校（生徒/先生/PTA等の保護者）、病院（患者/医科や看護等の職員）だけでなく、最近、ストレスチェック義務化からの密着で企業や自治体の職員に向けて、もしくは地域コミュニティの活性化の一環で公民館や図書館等で地域に住民の方々に向け、涙活イベントや講演会を実施。元高校教師・スクールカウンセラー。講師、なみだ先生。

★先生ホームページ★
<http://www.tearstaacher.com/>

★主なメディア出演★
日本テレビ「人生が変わる1分間の深イイ話」、日本テレビ「実神様は実際に」、NHK「法のたて」、CNN ニュース、その他新聞、雑誌多数。

※涙活とは、2～3分だけでも能動的に涙を流すことによって心のデトックスを図る活動。涙を流すことによって、自律神経が緊張や興奮を促す交感神経から、脳がリラックスした状態である副交感神経が優位な状態へとスイッチが切り替わります。

お母さんだって、お父さんだって、先生だって、

泣いていい💧💧💧



静岡県の小中学校の先生と保護者300人に向けて講演会

(静岡県教職員組合 × PTA)

医療機関（病院やクリニックなど）やそれに付随する勉強会などで、医者、看護師、その他医療従事者に向けて

医療従事者向け①



岩手県の各県立病院勤務の医師、看護師400人に向けて講演会
(県立病院看護研究会)

医療従事者向け②



2019年度 日本赤十字看護大学

るいかつ
「涙活」で心リフレッシュ!
大人こそ泣いていい!

「あなたが最後に涙を流したのはいつですか？」

「涙活(るいかつ)」とは、能動的に涙を流すことによって心のデトックスを図る活動です。泣くことは「笑い」や「睡眠」よりもストレス解消に効果的と言われています。このセミナーで涙活を体験して、心の健康のために是非お役立てください。



看護師を目指す学生や現役の看護師に向けて涙活講座
(日本赤十字看護大学)

図書館や公民館等で
地域の人に向けて

地域の人向け①

藤沢版

掲載号：2016年12月2日号



泣いてすっきり、健康に

片瀬公民館で涙活セミナー

社会

泣いてストレスを発散させるイベント「涙活」が11月23日、片瀬公民館で行われた。片瀬小・中学のPTA主催で、保護者や地域住民50人ほどが、涙が心身に及ぼす作用について学んだ。

講師を務めたのは、3年前から涙活の普及を行っている「感涙療法士」の吉田英史さん。「自律神経は泣くことで、緊張状態の交感神経からリラックスした副交感神経に切り替わる。脳がリセットされ、睡眠と同様のストレス解消や疲労減退効果が得られ、免疫力も高まる」と解説した。



「涙千箱」で泣き言を回収する吉田さん。泣ける動画を見て、涙を拭う参加者もいた

湘南人
SHONANJIN

イベント

グルメ

ニュース

ショップ

観光

ホーム > イベント > 涙でデトックス！話題の涙活イベントが湘南で開催されました！

イベント

涙でデトックス！話題の涙活イベントが湘南で開催されました！

2017/5/30 | イベント | 藤沢市 | 投稿者: hiro



(片瀬市公民館)

地域の人向け②

SoDa AITAMA

娯楽・観光 飲食 企業・団体 教育・医療 行政

教育・医療

2016年12月14日

f 0

Twitter

LINE

テレビで話題の「涙活」とは？所沢市で行われた「涙活セミナー」に潜入！



泣きのツボを語り合う涙友タイムへ

次に「涙友タイム」と呼ばれるもうひとつのワークショップへ。

これは、席を輪の形にしてお互いが動画を観た上で、どこが感動したのか、逆に、なぜ感動出来なかったのか、などを話し合いながら、参加者が泣きのツボを見つけました。



泣きながら心をデトックス

(所沢市中央図書館)

地域の人向け③

『涙活とは～「泣く」
の向こう側には何
が見えるのか～』

感涙療法士
吉田英史

(早稲田大学大隈講堂)

福祉施設（障害者、高齢者等の施設）で、利用者や職員にむけて

福祉施設等で、利用者、職員に向けて①

泣いてストレス解消 なみだ先生、吉田英史さんが講演
糸魚川市社協「涙活」講演会

社会

糸魚川

2022.07.18

ツイート

シェアする

涙を流すことで心のデトックスを図る活動
「涙活（るいかつ）」講演会が14日、糸魚川
市寺町4のビーチホールまがたまで開かれた。

同市社会福祉協議会主催、同市ボランティア
連絡協議会共催の福祉講座で実施。約130人
が参加した。

講師に通称「なみだ先生」と感涙療法士の
吉田英史さん（47）を迎えた。



大勢の人に向けて涙活講演会

（糸魚川市社会福祉協議会）

福祉施設等で、利用者、職員に向けて②

涙活講座

～涙活でウイルスを撃退！
ストレスフリーな毎日を～



【日時】 12月10日(金)14:00～16:00

【会場】 目黒区社会福祉協議会研修室

(上目黒2-19-15目黒区総合庁舎別館4F)

【講師】 感涙療法士 吉田英史氏

【内容】 意識的に泣くことでストレス解消を図る「涙活」
を体験し、心身共に健康に過ごす方法を学ぶ。

【定員】 ①オンライン(先着20名)⇒下記へメールで

②会場(先着8名)⇒下記へ電話で



オンラインでの申し込みの場合

お申込みいただいたメールアドレスに前日までに Zoom ログイン用の URL とパスワードをお送りします。

申し込み 目黒区社会福祉協議会 在宅福祉サービスセンター
電話 3714-2841 FAX 3711-4954
メール zaitakufukushi@meguroshakyo-i.net



社会福祉法人

目黒区社会福祉協議会



検索



お問い合わせ



アクセス



音声読み上げ
文字拡大



Multilingual



電話 03-3719-8909

ホーム

事業一覧

目黒区社協について

地図で探す

寄付・会員

広報紙

現在のページ

[トップページ](#) > [学びたい・調べたい](#) > [研修・講座](#) > 涙活講座～涙活でウイルスを撃退！ストレスフリーな毎日を～

涙活講座～涙活でウイルスを撃退！ストレスフリーな毎日 を～

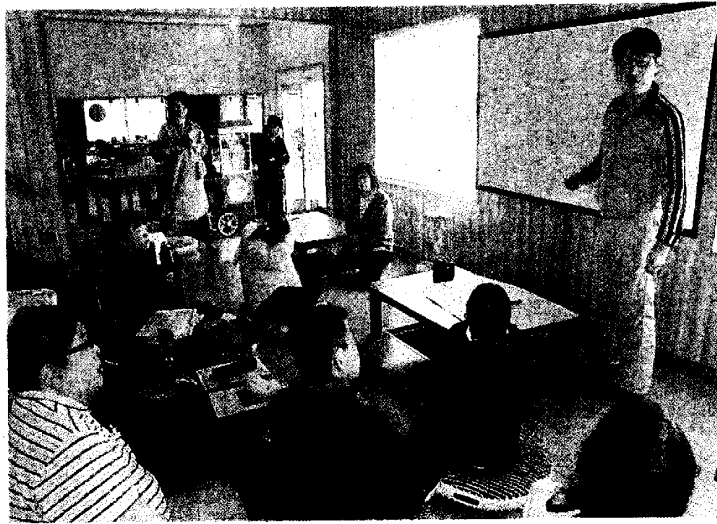
更新日：2021年12月3日 [ツイート](#) [いいね!](#)

意識的に泣くことでストレス解消を図る「涙活」を体験し、心身共に健康に過ごす方法を学びます。会議アプリZoomを使用したオンラインでの参加をお待ちしております。

研修・講座

少人数で涙活ワークショップ（目黒区社会福祉協議会）

福祉施設等で、利用者、職員に向けて③



週1回「涙活」し
ストレス解消を

【邑 楽】 週に1回、積極的に感動の涙を流すことでストレス解消する「涙活」セミナーが、邑楽町のラダー・カフェで開かれた。

都内を拠点に活動する吉田英史さんが講師を務めた。参加者10人は親子愛、猫の安楽死などをテーマにした短編映像8本を鑑賞。亡くなった人への感謝の手紙を書いて、発表した。吉田さんは「泣きのツボを見つけることで効果的にストレスを解消できる。寝る前に涙することで良質な睡眠につながる」と涙の効用を強調した。写真。カフェは障害者の働き場として昨年、NPO法人HOMEが開業した。



涙を流す利用者と職員【ニューヨークタイムズYouTubeチャンネルより】

知的障害を持った方たちに向けて作業場のカフェで
(障害者福祉施設 **NPO法人HOME**)

福祉施設等で、利用者、職員に向けて④



職業訓練で働くスタッフ（目の見えない人、車いす利用者）等に向けて
（ゲストハウス彩）

福祉施設等で、利用者、職員に向けて⑤

高齢者施設で「涙活」好評

ストレス解消・デトックス効果も



感涙療法士
吉田英史氏

「1カ月に2〜3分
涙を流すことで、老廃
物を排除するデトックス
効果が期待できま
す」。吉田氏によると、
ストレス解消、睡眠の
質改善にも繋がるそう
だ。調査研究もあるそ
うだ。感涙療法士は東邦

「泣いたらすっきりした」という経験を
誰しもが持っているだろう。その「泣くこ
と」に注目し、感動の涙を流すことでスト
レス解消に繋げる活動、いわゆる「涙活」
に取り組んでいるのが感涙療法士の吉田英
史氏だ。全国各地の高齢者施設や病院、学
校などを訪問し、活動の幅を広げている。

大学医学部の有田秀穂
教授と創ったもので、
現在80名の感涙療法士
が活躍している。

吉田氏は、元々高校
教師だった自身の経験
をきっかけに「涙」に
興味を持ち始めた。2
013年1月に活動を
開始し、今では北海道
から沖縄まで全国で講
演活動を行っている。
現在までに8000人
〜9000人が参加

し、最近
のストレス
の対策と
業に呼ば
なくなった
感動C
お悩み
涙活では
動して泣け
賞すること
てもある。



高齢者福祉施設でのアクティビティで涙活ワークショップを実施することも多々あり。

・施設での人間関係
摩擦からくるストレス
の解消

・認知機能の向上

一般企業の従業員に向けて健康セミナー、コミュニケーションセミナー野
か中で実施

一般企業向け



社員研修

- ・**2015年**、「労働安全衛生法」の改正によりストレスチェック義務化
- ・**2016年**、経済産業省が健康経営優良法人認定制度を開始

チームビルディング(コミュニケーション改善)効果

日々のストレス「涙活」で流す

共感・感動
泣けるツボは人それぞれ

親子愛 スポーツ
動物 ドキュメンタリー
友情

涙活するために
アロマやお香で
リラックス
携帯電話は
鳴らないように

共感
感動

ストレスホルモンの
分泌が抑えられる

涙と脳の動きの関係

リラックス状態や寝て
いるときに優位な副交
感神経に切り替わる

涙が流れる

大脳の前頭
前野が興奮

グラフィック ケーン・ミッシェル・アンマリー

涙を流したらすっきりした。そう感じた
ことがある人は多いのでは。涙がストレス
を軽くすることは、科学的な裏付けもあ
る。なかでも、感動や共感で流れる「感
涙」がいろいろ。

最近、積極的に涙を流す「涙活」を取
り入れている会社や学校もある。9月下
旬、不動産・住宅情報サイトを運営する
「LIFULL」の社員11人が、オンライ
ンでの涙活を体験した。所属部署の個々人
の能力を磨いてチーム作りを目指す「チー
ムビルディング」の一環だという。

涙なら何でもよいわけではない。メンタ
ルヘルスを指導する「セロトニンDojo
」代表の有田秀穂・東邦大学名誉教授
(脳生理学)は「感動、共感で流れる涙が
大事。脳の働きと関係がある」と言う。

参加した遠山佳子さんは、「無理やり泣
くというのはわざとらしい」と思っていた
が、ストレスを無くすための前向きな行動
だとわかった。

涙なら何でもよいわけではない。メンタ
ルヘルスを指導する「セロトニンDojo
」代表の有田秀穂・東邦大学名誉教授
(脳生理学)は「感動、共感で流れる涙が
大事。脳の働きと関係がある」と言う。

講師を務めたのは、涙活のイベントや講
演会をしている吉田英史さん。涙の効用に
ついて話した後、映像を数本流した。
現役最後の目をむかえた駅長に、職員た
ちがサプライズで感謝の言葉を贈る映像。
戦場から戻った米軍の兵士が家族の前に現
れる瞬間……。それぞれは数分ほどの短い
映像だが、オンラインの画面越しに目を
ぬぐう社員の数もみられた。

よかった場面を挙げてもらうと、参加者
によって様々だった。「泣けるツボは人そ
れぞれ。自分の人生経験が投影されます」
と吉田さんが解説した。

「無理やり泣
く」というのはわざとらしいと思っていた
が、ストレスを無くすための前向きな行動
だとわかった。

「涙を流したらすっきりした。そう感じた
ことがある人は多いのでは。涙がストレス
を軽くすることは、科学的な裏付けもあ
る。なかでも、感動や共感で流れる「感
涙」がいろいろ。」

元気
キレイに

◆◆◆

感涙

【2021年10月16日
『朝日新聞 医療
面』から】

所属部署の個々人の
能力を高めてチーム
作りを目指す「チー
ムビルディング」の
一環

感動・共感で脳が「リセット」泣けるツボ見つけて

(株式会社LIFULL)

チームビルディング(コミュニケーション改善)効果

泣き顔を見せ合うことでコミュニケーションを取りやすくなります。

「“鬼の目にも涙”ではないが、工作中、普段厳しい上司が涙を流す姿を見て、人情味を感じ話しやすくなった。」

「同僚Aさんがセミナー中に泣いた理由を知って、親しみを覚え話しやすくなった。」

同じ泣きの場を共有することで、また人は涙を流したあと本音を出しやすい心理状況になることから自己開示をしやすくなり、涙活タイムで、同僚、部下、上司の普段見せない意外な側面を知り距離感が縮まります。涙活体験の気づきを話す中で、参加者の中にはなぜ泣いたのかの理由を話す人がいます。その際にその人の生育歴や今置かれている環境の話から、その人の価値観にまで話が及びます。泣きはその人の“根幹”が出ます。

～ 涙活講座の目的～



① 実際講座の中で涙を流して感触を知る

② ストレスフリーな生活を送るために
泣きやすい体質にする

(涙の効用を知る、自分の泣きのツボを見つける)

(③ チームビルディング効果)



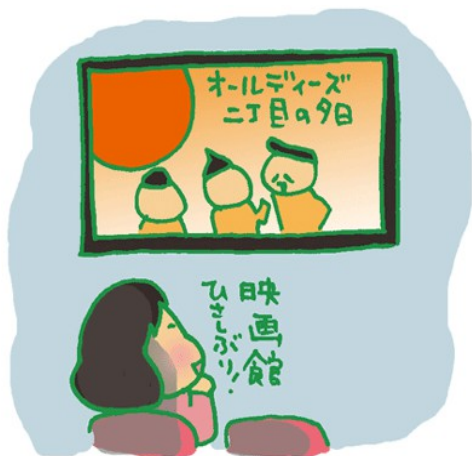
<涙活講座>

- ①泣ける動画の上映、物語の朗読
- ②泣きの効用について講義
- ③なみだ作文
- ④泣き言セラピー
- ⑤涙友タイム



①泣ける映像の上映、物語の朗読

映像



物語の朗読



絵本の読み聞かせ



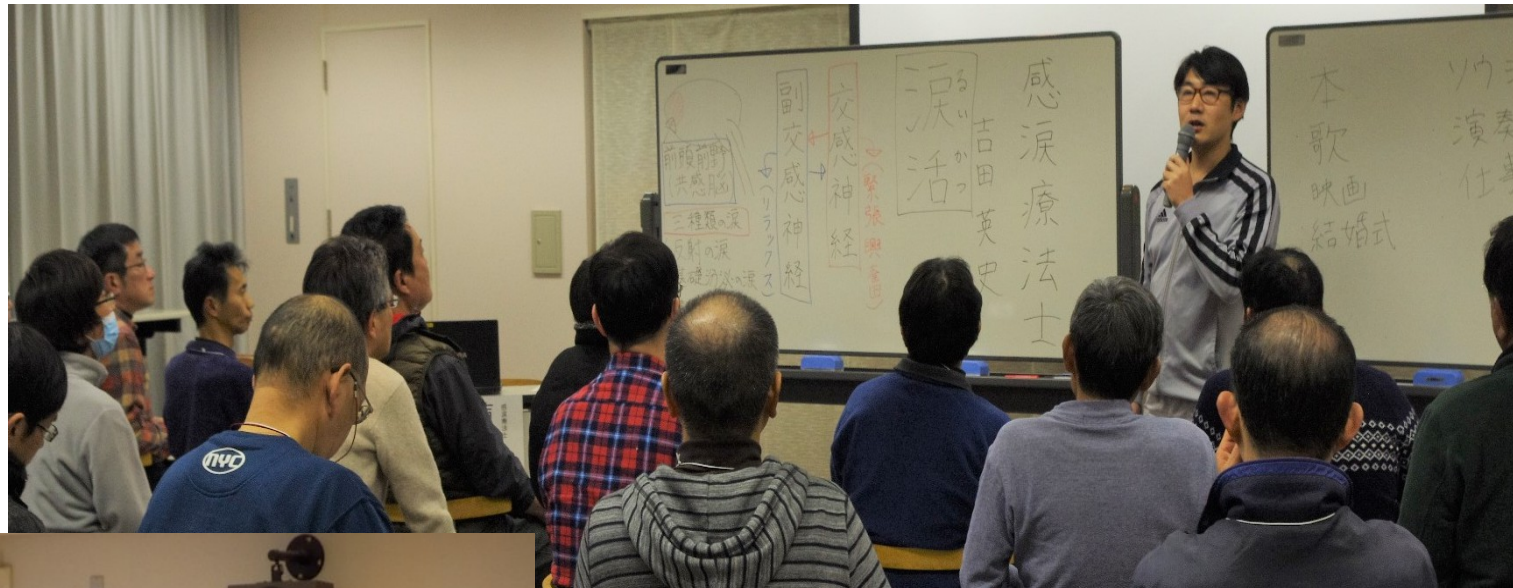
音楽



ポイント 自分の泣きのツボが分かる

- ・泣きのツボは人それぞれ
- ・家族もの、恋愛もの、友情もの、動物もの、アスリートもの等さまざまなジャンルの題材を
- ・2～3分から5～6分の短い映像等を約7, 8個の計20～30分鑑賞

②泣きの効用について講義



ポイント **泣きやすい体質にする**

- ・泣いてはいけないという思い込みを外す
- ・泣けやすい環境づくり

<ストレス解消の仕組み>

涙を流すことによって、
人間の自律神経が、



緊張やストレスを促す交感神経
が優位な状態から、

脳がリラックスした状態である
副交感神経が優位な状態に、

切り替わる

< 三種類の涙 >

① 反射の涙

例) 玉ねぎを切った際に流す涙

② 基礎分泌の涙

例) 目が乾いた時に流す涙

③ 情動の涙

例) 喜怒哀楽で流す涙

共感して 涙が出る 仕組み

1

映画や音楽などで心が動かされると、脳の内側前頭前野が活発化する

内側前頭前野

信号

涙腺

上唾液核
じょうだえきかく

2

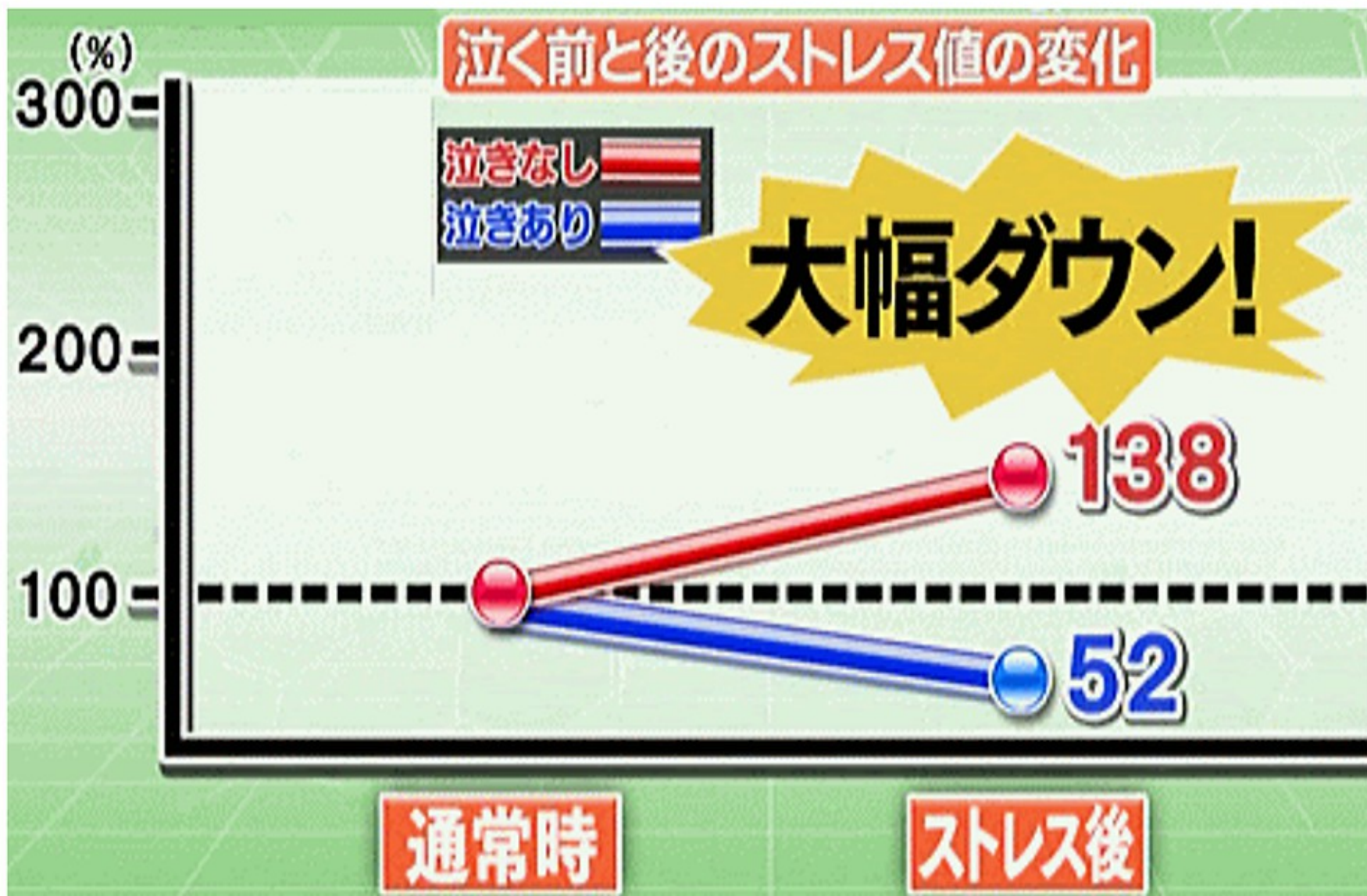
交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わり、上唾液核に信号を送る

3

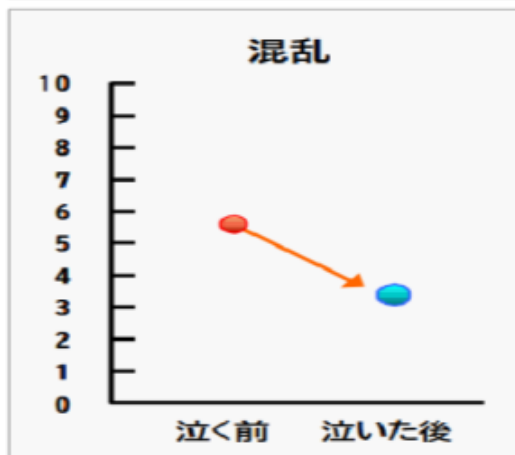
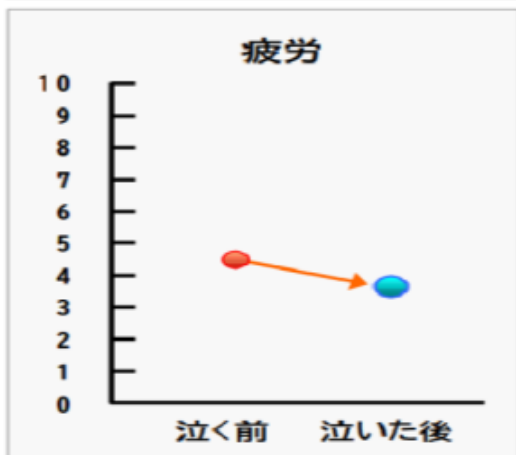
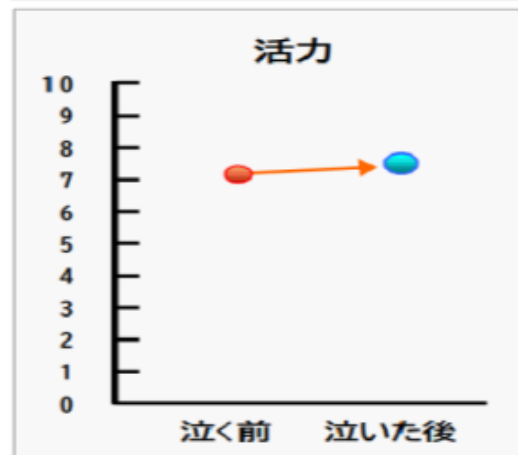
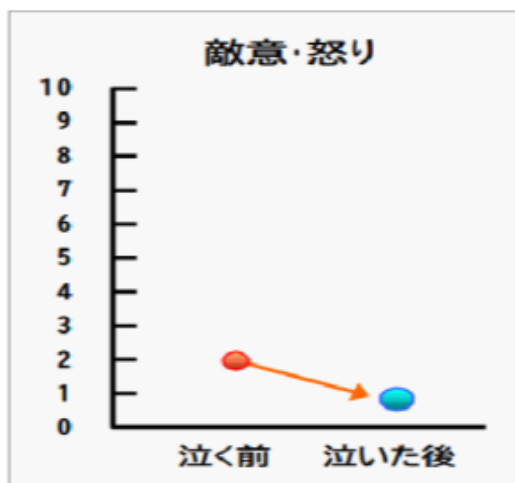
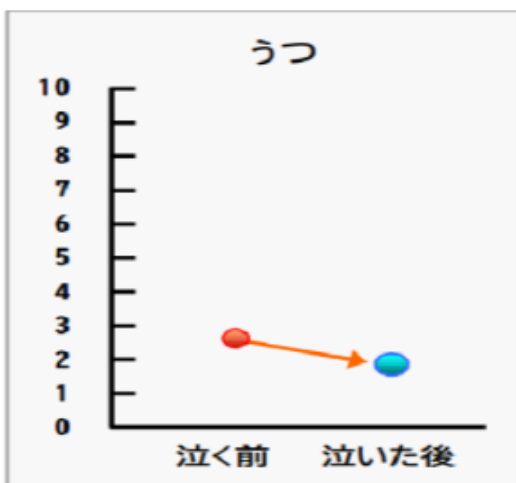
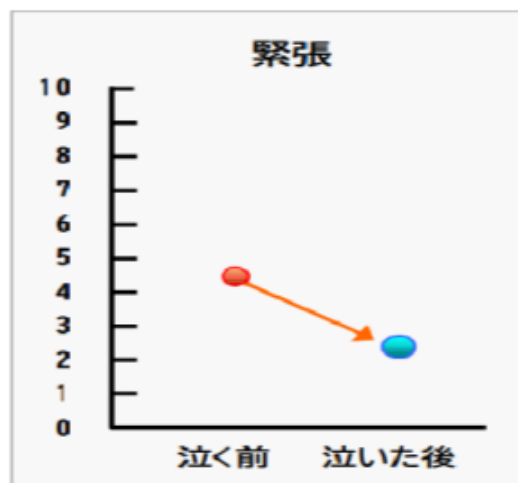
上唾液核が涙腺に、涙を分泌せよと指令を出す



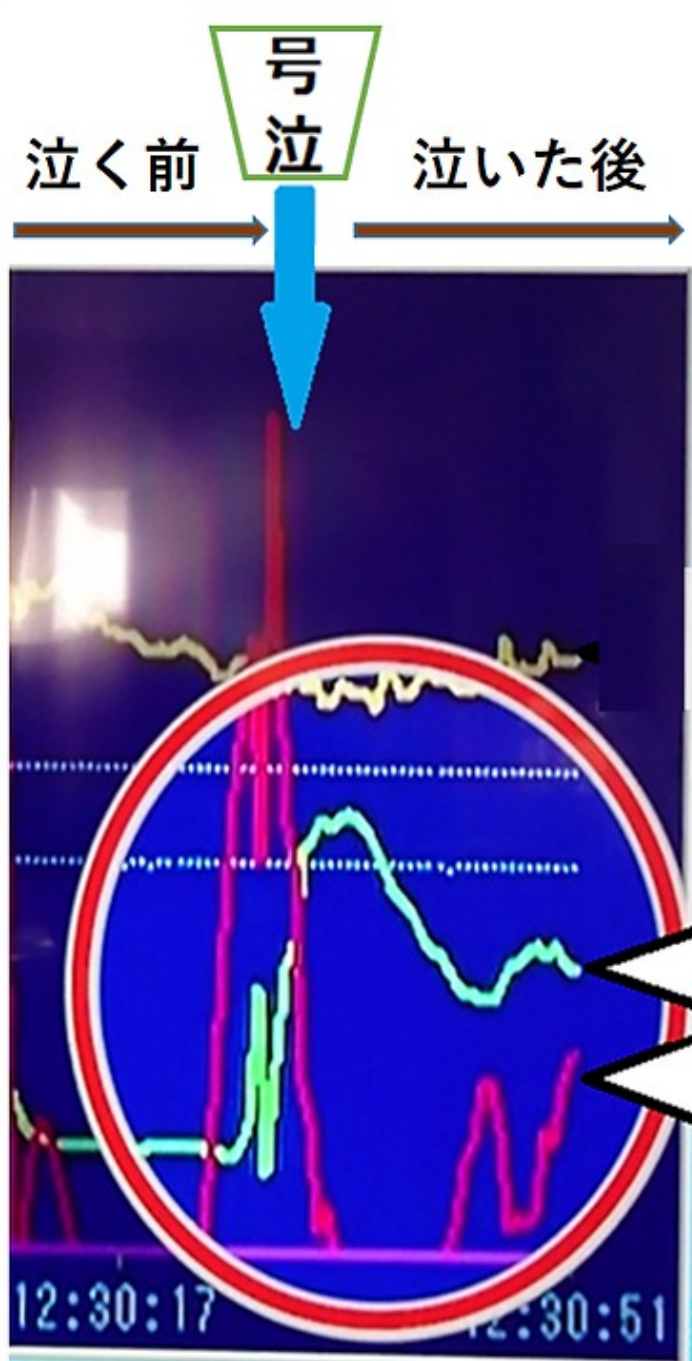
涙を流すことでストレスホルモンであるコルチゾールの数値が大幅に減少。（※ 個人差あり）



POMS心理テストを実施すると、泣く前と後で混乱および緊張・不安の尺度が改善。これは自覚的には「スッキリした」という気分によく対応するものと解釈される。



※POMSテストとは、気分の状態を「緊張・不安」「活力」「抑圧」「疲労」「怒り」「混乱」という六つの尺度で測る心理テストのことです。



涙の効用①

泣くとスッキリ、ストレスが解消される
たった一粒でも涙が流れた時点で、交感神経から副交感神経が優位な状態にスイッチが切り替わり、脳はリラックス状態に。それまで溜まったストレスがリセットされるだけでなく、その後およそ1週間、ストレスが溜まりにくくなります。



副交感神経

交感神経

副交感神経優位



涙の効用②

免疫力がアップします

泣くことによって、免疫力を左右するリンパ球が活性化し、身体の中から病気の原因となるウイルスを撃退してくれます。また、同時に体表面を守る免疫物質IgAの活動も高まり、目や口などから侵入するウイルスをブロックし、感染症にかかりにくくなります。



泣きやすい環境づくり



①部屋を暗くする

②アロマやお香を焚く

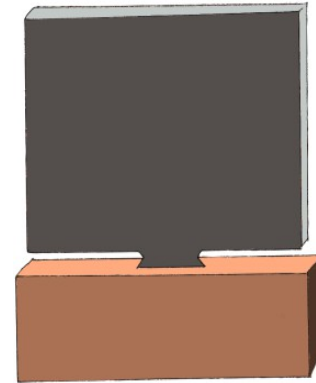
③朝、昼よりも夜に

④あえて感情移入するようにする

(視点を变える)

⑤ティッシュやハンカチを目の前に置く

⑥自分の泣きのツボを知り、増やしていく



③なみだ作文とは・・・？

<泣ける話を皆さんに書いてもらうワークショップ>

ポイント① 泣きのツボが分かる

ポイント② 作文を書くことで自分を見つめ直すことができる

例) 作文を書く (約8分) →参加者の前で発表 (約5分)





作文を読み上げ涙を流す女子
高校生=7日、大阪市東淀川
区の私立大阪高校（時事）

は、副交感神経の働きを
活発にして自律神経をリ
ラックスさせ、ストレス
解消効果があるとされ
る。日本医科大学の海原純
子特任教授は「ストレス
を積み重ねないための自
己防衛だ」と指摘する。
元高校教師の吉田英史



吉田さんは「泣くこと
は『笑い』や『睡眠』よ
りもストレス解消に効果
だ。注目したのがきつかけ
さん（43）は「なみだ先
生」を名乗り、全国の学
校や企業で講演するなど
の普及活動を始めて5年
半になる。教師時代、涙
を流して悩みや本音を打
ち明けた生徒はそれ以降
相談に来なくなること
から、泣くことの効用に
注目したのがきつかけ



なみだ作文（生徒編）

「親に反抗しているけど、本当は感謝しています」
という作文が多い



なみだ作文（先生編）

- ・学校の先生になるまでの思いを作文に
→ 当時の熱い気持ちを思い出して号泣



(世田谷区立八幡山小学校)

なみだ作文 (PTA編)

子育てをテーマに泣ける話を。泣きながら発表するお母さんと、その発表を聞いて隣で涙するおかあさん



(サッポロビール本社)



(ベネッセコーポレーション本社)

なみだ作文(会社員編)

会社に入るまでの歴史を感動タッチで
作文にしてもらう

④泣き言セラピーとは・・・？

<心の中にある旨のうちを吐き出すワークショップ>

ポイント① 言葉にすることで自分の中のもやもやを整理できる

ポイント② ストレス状況を客観視できる

匿名で一言書く（約3分）→吉田が読み上げる（約10分）



⑤涙友タイム（交流時間）

<涙活体験の気づきや感想をシェアするワークショップ>

ポイント① 参加者同士お互い自己開示することができる

ポイント② 参加者の意外な側面をみることができる

→コミュニケーション不足の解消、チームビルディング効果

いくつかのグループに分かれてそれぞれの感想を共有（約10～15分）



プログラム例

<1時間半プログラム>

- ①泣ける動画等鑑賞(20~30分)
↓
- ②涙の効用について(5~8分)
↓
- ③なみだ作文(20~30分)
↓
- ④泣き言セラピー(10~15分)
↓
- ⑤涙友タイム(残り時間)

<1時間プログラム>

- ①泣ける動画等鑑賞(20~30分)
↓
- ②涙の効用について(5~8分)
↓
- ⑤涙友タイム(残り時間)

※時間配分の仕方で③なみだ作文
④泣き言セラピーを入れることも可



その他

オンラインでも実施



全国支社に向けて
一斉に実施



海外に住む日本人や
外国人に向けても