

学生相談室だより



夏号（平成31年7月発行）No.17

みなさん、最近「泣いたこと」ってありますか？
「泣くことなんてみっともない」という意識から、我慢する…なんてこともあるかもしれません。そこで今回は、「泣くこと」について取り上げてみます。

どんなときに泣くの？

感情の起伏が起こったとき

悲しい

うれしい

悔しい

さみしい

なぜ感情が動くと
涙が出るの？

涙は自律神経と強く結びついています。
感情によって交感神経が優位になると、
涙腺が刺激され、涙が流れます。

感情による刺激で流した涙には、ストレスを感じたときに分泌されるホルモンが含まれているため、「泣いてストレス解消」「泣くとスッキリする」というのは本当のこと。
泣きたいと感じたときは、我慢せずに泣けると良いのかもしれません。

感情で泣くのは、実は人間のみ。

映画などの作品で感動して涙を流すことも、ストレス解消に役立つようです。
ただし、「涙が止まらない」「毎日泣いている」としたら、身体と心のSOSかもしれません。
そんなときは、ぜひ気軽に、学生相談室に来てみてください。

お問い合わせ・相談予約

学生相談室：gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp

五橋（月・金）：393-4531、長町（火・木）：302-5850、中央（水）：217-0233

