



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。YouTubeにて「植木理恵の心理学チャンネル」を運営。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 31 ✧



ココロがモヤモヤしたときは

思い切り泣いてみよう

映画やドラマを観て、思い切り涙を流す。すると、(一時的にですが)血圧や心拍数が下がり、スッキリした気分になる効果があることが実証されています。映画で悲しみや痛みを感じて、それを一気に涙で流し出す。この行為が、緊張感を一気に解き放ってくれるのでしょう。



だったら、この「涙の恩恵」を借りない手はありません。モヤモヤした気分が蓄積してきたら、泣ける映画を準備しましょう。

イエール大学では、「レオン」「タイタニック」「ゴースト／ニューヨークの幻」などを題材として、涙の効用を実験しています。

激しい恋と別れ、生と死、真の友愛といった、「はい、ココ泣くところ!」というポイントがちりばめられている名作ですね。

ところが、です。被験者のなんと半数近くの人が、「感動した、心が震えた」とは思うものの、実際に涙を流せたかどうか…というと、それは別問題であることがわかったのです。こんな名作でも、半数の人は涙が出なかったわけです。泣くのって意外と難しいですね。



すぐ泣ける人、なかなか泣けない人。この差は一体どこにあるのでしょうか。アメリカの実験では、非常に興味深いことがわかっています。

たとえば、戦争映画を使った実験などでは、それを観て大粒の涙を流したり、嗚咽や怒りに

満ちるのは、「リアルな戦争」をまったく知らない若い世代だということです。これに対して、実際に自分や家族などが、戦争に巻き込まれた悲惨な経験を持っている人のほうが、そういう映画を観て、悲しいけれど「とてもじゃないけど涙は出ない」という感想をもらすとか。

ここから言えるのは、悲しみの感情は、A「自分自身や自分の近親者に、悲しいことが起きたときに感じるもの(=ショック状態・自分が苦しい状態)」と、B「自分とは無関係な人に悲しいことが起きたときに感じるもの(=可哀そうと感じる・憐れみを感じる)」の2つに分けられるということです。

表現するのは難しいのですが、Aは「自分事」としての悲しさ、Bは「他人事」としての悲しさという違いがあるわけです。そして、涙があふれやすいのは、圧倒的にB「他人事」のとき。

自分事の悲しみは、ショックやパニックで泣くところではありませんが、自分以外の悲しみは、「ああ可哀そうに」「この人は本当に気の毒だ」と、少し引きの目線で見ることができると、ある意味の余裕が生まれます。涙を流す余地が生まれるわけです。

私も試してみたのですが、悲惨な映画を、自分のこととは切り離して、あくまでもエンタメとして観るようにしたら、……すごく泣けました。こんな意図的な工夫でも、涙を流すと、かなりスッキリしますよ。どうぞお試しあれ。▲