

## 7/9（”泣く”の日）に神奈川・鎌倉市で、涙活イベントを実施



泣いてストレスを解消する『涙活(るいかつ)』を行う感涙療法士の吉田 英史は、[2022年7月9日\(土\)](#)

に、神奈川県のかまくら駅前蔵書室で『涙活』に関するイベントを開催します。

### ■感涙療法士とは

全米感涙協会によって設立された医療職。『涙活』という手段を使って、ストレスをためている人々の心の健康をサポートします。7/9を“泣く”日として、全米感涙協会が日本記念日協会に申請し受理され、公式にカレンダーに記載されることになりました。

### ■泣く活動『涙活』について

涙活とは、意識的に泣くことでストレスを発散する健康法です。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。交感神経とは、身体を動かしたり、緊張したり、ストレスがかかっている時に働く神経です。一方、副交感神経は、寝ている時やリラックスしている時、体力を回復する際に働きます。通常、起きている時には交感神経が優位に働いていますが、泣くとリラックスしている時と同じ副交感神経が優位な状態になります。すると、脳も癒され精神的なストレスまでもが解消されていきます。

### ■泣くことで免疫力がアップする

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。つまり、泣くことによって身体が内と外から強化され、様々な病気の予防に繋がります。

### ■涙活イベント概要

イベントでは、実際に「涙」を流してもらうことで、『涙活』を体験いただきます。そしてそのうえで『涙活』による感じ方の変化を感じていただきます。

日時：[2022年7月9日\(土\)](#) 18:00～20:00

場所：[かまくら駅前蔵書室](#)（[神奈川県鎌倉市小町1丁目4-24](#) 起業プラザビル）

<吉田 英史(よしだ ひでふみ)プロフィール>

1975年生まれ。鎌倉市出身。神奈川県立大船高校卒業。

早稲田大学で教育学、心理学を学び、同大学院で人材マネジメントを研究。

高齢者福祉施設、学校勤務を経て、現職に。高校教師時代に、相談に来る生徒たちを見ていて、相談中に泣き出す生徒ほど、早く立ち直っていくことから、「涙は人をスッキリさせて、立ち直らせる効果がある」ことに注目していた。

2013年から「涙活」をスタート。認定資格「感涙療法士」を医師、脳生理学者で、東邦大学医学部名誉教授の有田

秀穂氏と創設。感涙療法士として、学校(生徒・先生・PTA向け)、病院(患者・医師や看護師等の医療関係者向け)、企業、自治体において、涙活セミナーや講演会を実施している。通称、なみだ先生。元高校教師・スクールカウンセラー。

なみだ先生HP : <http://www.tearsteacher.com/>

涙活HP: <https://www.ruikatsu.net/>

---

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>