

# 最近、泣いたのはいつ？

思えばこの一年、泣かされてばかりだった。  
友達とけんかをしてムシヤクシヤして泣いた。  
恋人から、こっぴどく振られて泣いた。  
仕事で大失敗、駄目な自分に悔しくて泣いた。  
大好きだったペットが天国へ…泣きまくった…  
親友と呼べる人ができて、じいんときた。  
余命宣告をされ、花嫁になった。しずかに、しずかに泣いた。  
魔物から世界を救う旅へ出る。その重圧にいつも泣きそうだ。  
仲間と箱根駅伝を目指すことになり、胸を熱くさせ大いに泣いた。  
そのあと、戦地へ赴けと招集がかかり、平和の尊さを想い涙はとまらなかった。  
小さな王子様と見上げた星空に感涙し、いぬとネコの夫婦に優しく見守られ、  
亡くなったあの人と話ができ、何万回も死んでは生き返り、愛を知って泣いた。  
今月は誕生日。あなたに祝ってもらって嬉しくて幸せで、また泣いた。  
さあ、今日も本を開こう。涙にはこころを癒すパワーがある。

## さあ、図書館へいこう。涙はきっとそこにある。

涙を流すことで、心がスッキリしたという経験、みなさんはありませんか？

喜怒哀楽が伴う、感情によって出る涙には  
ストレスを軽減する効果があると医学的に証明されています。

笑うと健康に良いとよく聞きますが  
実は、『笑う』以上に『泣く』の方が効果が高いともされています。

涙には、交感神経優位によるストレス状態から  
リラックス状態になる副交感神経優位へと切り替えるパワーがあるのです。

加えて、自律神経が整うことで心が落ち着き、ぐっすり眠れたり、  
集中力が高まったり、免疫力が高まる効果もあるとされています。

泣くことを誘発させ、涙を流すことで心のデトックスを図ることを『涙活』といいます。

みなさんのこころもからだも、今まで以上に健康になっていただけるよう

『涙活』のお手伝いをしたいと考え、特集をおこないます。

涙活のコツや詳しい内容も含め、『涙活』向きの本も沢山選びました。

ぜひ、あなたの涙を探しに、市立小諸図書館へおいでください。お待ちしております。