

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア
ヒューマン・フロンティア相談室
〒107-0062
港区南青山1-3-3 青山一丁目タワー4階
TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail :
sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2025 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINEアプリの「友だち追加」→「QRコード」から上記のQRコードを撮影しご登録ください。もしくは「友だち追加」→「検索」から「@hfsodan」を入力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

泣きたいのに泣けないときには？

じわっとくる涙、突然ポロポロと涙がこぼれる、悔しくて大泣きする、うれしくて泣いて喜ぶなどなど、泣くのもいろいろあります。

泣いて気持ちがスッキリした、思いっきり泣いたあとはぐっすり眠れたというのは、よく聞きます。夜中に泣けるドラマを見た、話題の泣ける映画を見たなんて、まさに実感するところですよ。

実際に涙にはストレス解消、リラックス効果があります。涙には、ストレス成分を低下させるコルチゾールが含まれていますが、別名ストレスホルモンと呼び、心身の健康に悪影響を及ぼすものでもあります。そのため泣くことは、ストレスホルモンを身体の外に排出するデトックス効果を持ちます。身体的・精神的な緊張を和らげてくれる働きもあるので、泣いたあとに気持ちがスッキリしたと感ずることもできます。

ところが、「ほんとうは泣きたいけれど、泣けないんです」「ここまで湧き上がってくるんですけど、泣きたい気持ちが引っ込んでしまうんです」

泣きたいときに泣けないのは、とても苦しく、このようなご相談は多くあります。

これは、どういうことなのでしょう。泣けないのは、心と身体がうまく働かず、感情を抑制している、自律神経のバランスが崩れているなどが考えられます。忙しい毎日の中で泣くこと自体を忘れてしまうこともあると言われていています。ストレスがかけすぎているサインと気づいていきましょう。

泣けないことに気づいたら、無理に感情を抑え込まないように泣いてもいいんだと自分に優しくなりましょう。そして信頼できる人に自分の気持ちや感情を話してみましょ。話すだけで泣けた、心が軽くなったという方は多くいらっしゃいます。話したい相手がないという方は、ぜひカウンセラーにお話しください。

そして、泣いたあとはホットタオルでお顔を優しく包んで、くださいね。

カウンセラーのオアシス

ライブで見るお笑いにはまってしまいました。一度でいいから、ライブで見てみたいと思ったのがきっかけです。お腹の底から笑うことの快感は楽しくてたまりません。なんのてらいもなく笑える、笑わせてもらえる。

数か月に1回程度ですが、少しずつ舞台近くの席へと近づけています。

EAP用語集

カタルシス

カウンセリングや心理療法において、感情の解放や浄化を指します。抑圧されていた感情やストレスが表出されることで、心の中に溜まっていた緊張や不安が軽減されるプロセスです。

例えば、悲しみや怒りなどの強い感情を言葉にして表現することで、心の中の重荷が軽くなることがあります。カタルシスは、感情の健康を保つための重要な要素とされています。