生活ウェーブ

加齢で心に余裕

「社会のパワーが低下」の声

韓流ドラマで見直される？

涙もろさ 効用七変化

「このごろ涙もろくなったな」。人間も四十―五十代になると、ちょっとしたことでも胸にじんときて、涙をあふれさせることが多くなる。一つの老化現象かもしれないが、「心の余裕の表れ」「感情を取り戻す訓練」という見方も。涙もろさの効用を考えた。

「生徒一人ひとりのことを思い出すと今でも涙があふれてきますよ」。京都市立伏見工業高校のラグビー部総監督、山口良治さん（62）の涙もろさは有名で、「泣き虫先生」の異名を持つ。ワル集団だったラグビー部を全国高校トップ水準のチームに変えた監督だ。

同校に教師として赴任した三十年近く前、反抗する生徒との日々は葛藤の連続。部員の指導は「涙がなかったら、やれなかった」と振り返る。涙は子どもたちのかたくなな心を開いた。「先生が自分らのために泣いている。いい年をしたおっさんなのに」と衝撃を受ける生徒たち。やがて山口さんを信頼するようになる。

最近は中学生にラグビーを教える機会もある。伏見工高のグラウンドで昔の話をするとやはり涙が止まらない。「聞いている中学生も目はぐわーっと真剣になり、一緒に涙を流す子もいる」と山口さん。自分の思いを伝えるのは活字や音もさることながら、涙とともに発せられる話のバイブレーション（震え）だと感じている。

涙もろさは加齢と関係があるのだろうか。人の話を聞いて、もらい泣きするような例は、明らかに若い世代より年長者の方が多いと認めるのは聖路加国際病院の精神科部長、大平健さんだ。その違いが生まれる大きな理由は「心の余裕」だと指摘する。

♡　♥　♡

「中年期を過ぎると話し相手とのコミュニケーション能力も上がり、気持ちに余裕が生まれる。すると、相手の話を聞きながら『自分だったらどうだろう』などと、自分へ関心の矢印を向けるようになる」。その結果、心の琴線に触れることも多くなり、涙もろさにつながると解説する。

これに対し若い世代は相手の話を聞くことで精いっぱい。新しい知識を得る方が先行し「自分だったら……」とベクトルを自己に向ける余裕はないのが一般的という。

「ああ、自分はこんな話に感動する人間だったんだなどと思い、安心感をつかむといった効用も涙もろさにはありますね」と大平さん。自分発見のプロセスでもある。

高齢社会である日本は泣くことを欲している、あるいは涙もろい社会へ隊経験もあるような、りりしい男性の登場人物が涙もろく、よく泣くことに中高年層を中心とした視聴者は驚いた。日本社会では忘れられていた情景だ」

しかし日本の団塊世代も定年が間近となり、企業社会から地域へと目を向けるとき、生き方の再考を迫られる。業績主義のような競争的な人間関係から脱して、夫婦とも「安住できる人間関係」を求めるようになる。

「家族や共同体を土台に描く韓国ドラマの世界は、その流れにちょうど合致した」と小倉さん。涙もろさにも気恥ずかしさや抵抗感は薄まり、日本の視聴者はドラマを通して「人間的な感情を取り戻す訓練をしているように見える」と語る。

とはいえ、涙もろさには光の部分と同時に影の部分もある。よく泣く点では人後に落ちないノンフィクション作家、沖藤典子さんは「涙は感激を人に伝えるメッセージとして大事」と強調しつつも、「組織で何かを決めるときなど、情緒が優先し、論理的な判断を排除するような涙は問題。涙もろさに安住してはいけない」と自分に言い聞かせている。

♡　♥　♡

精神科医の大平さんは涙もろい社会は「ストレスを感じる人が少ない住みやすい社会」と分析しながら、「逆にいえば、その分、大きなことを成し遂げられないパワー不足の社会でもある」と予測する。たかが涙もろさだが、時と場合によって効用は七変化する。

（編集委員　須貝道雄）

涙もろさ5つの効用

① ストレス発散
……泣くことで胸に重くつかえたことを洗い流しやすい

② プラス思考
……もやもやを吹っ切り、涙が前向きの発想へ変わるきっかけに

③ 自分を発見
……何に涙するかで、自分の価値観を確認する

④ 思いを伝える
……「○○すべし」の説教より、真剣な涙は説得力がある

⑤ 乾いた目も潤う
……ドライアイが問題となる時代、涙は目を潤す

（注）関係者の話をもとにまとめた

排出力落ち、こぼれやすく

東海大学助教授の小倉紀蔵さんだ。

「韓国ドラマで特に軍の転換点にあるという解釈も成り立つ。毎回必ず男女の涙が流れる韓国ドラマへの関心は、それを裏付けていると読むのは

涙の出方は加齢とともにどのように変化するのか。「Dr・エミコの何でも訊（き）けちゃう目の相談室」の著書がある眼科医の谷恵美子さんは「年をとると若いころより、ふだんの涙の量はざっと三割減る」と語る。

しかし一方で、涙を目頭の涙点から、涙道を通じて鼻の中へ排出する能力も落ちるため、高齢者は一般に古い涙が目にたまる涙目になりがちだという。排出能力が落ちるのは涙道のポンプの役割をする眼輪筋の力が老化で衰えるためだ。

少し感動しただけでも目からすぐ涙がこぼれてしまうという人が高齢者で目立つのは、涙の鼻の中への排出力が弱まることとも関係があると谷さんは説明する。若い人なら鼻へすっと排出し涙をこぼさずに済む。

ただし激しく感動した時などに流れる涙の量は半端ではない。ふだんの何倍もの量になる。「感動の涙は一粒で〇・二cc といわれる。ふだんの涙の量は一日で一ccほど。いかに感動の涙が多量かわかる」と谷さん。こうした涙は心を洗うだけでなく、目の表面も洗い流す役割もあるという。

「感動の涙は目を洗う役割も」と話す眼科医の谷恵美子さん（神戸市）

(C)日本経済新聞社 無断複製転載を禁じます。