

# 心の栄養剤N021(涙の健康法)

「笑い」というものが大変体に良く、免疫力を高める、ということはあちらこちらで言われるようになりました。前述したように、笑ったあとは大変免疫力が強くなり、ナチュラルキラー細胞の働きも活発になるようです。

ところが面白いことに、[笑い]も免疫力を強化する点で大変良いのですが、同時に「泣くこと」も免疫力を上げるらしいことがわかってきました。「笑い」よりも、むしろ「泣くこと」のほうが、免疫力がアップするという点では数字が上のようです。

もちろん、同じ泣くにしても、悔し涙のようなストレスをかき立てる涙はあまり体に良くないようですが、感動して心が共鳴することで涙を流すのはとても良いことなのでしょう。

映画に大変精通している方が、「泣ける映画」というのをリストアップしてくださいました。

例えば毎日3本づつ見て、10日間あるいは20日間泣き続けるということをやってみると、もしかすると難病なども根本的な治り方をするのかもしれませんが。免疫力が大変高くなるという事実だけは証明されています。

以下、ビデオリストをあげておきます。(TVドラマも含まれています)

|                  |                  |                 |
|------------------|------------------|-----------------|
| 1. 風の谷のナウシカ      | 21. 君に逢いたくて      | 54. インデペンデンス・デイ |
| 2. もののけ姫         | 22. 幸福の選択        | 64. シザー・ハンズ     |
| 3. 螢の墓           | 23. 風と共に去りぬ      | 65. プリティ・ウーマン   |
| 4. E. T          | 24. ウェストサイドストーリー | 66. ペリカン白書      |
| 5. ディープ・インパクト    | 25. ベンハー         | 72. ゴースト・NYの幻   |
| 6. 天使のキスショット     | 26. フォレスト・ガンブ    | 78. マディソン郡の橋    |
| 7. 3人のゴースト       | 27. ダンス・ウィズ・ウルブス | 83. ターミネーター2    |
| 8. 天使にラブソングを     | 28. レイン・マン       | 90. ER-1        |
| 9. 天使にラブソングを2    | 32. トップガン        | 91. ER-2        |
| 10. マスク          | 33. ラスト・オブ・モヒカン  | 107. 僕らの7日戦争    |
| 11. クール・ランニング    | 35. あなたに降る夢      | 109. 星の金貨       |
| 12. ミセス・ダウト      | 36. ア・フュー・グッドメン  | 113. 東京ラブストーリー1 |
| 13. ローマの休日       | 37. 心のままに        | 114. 東京ラブストーリー2 |
| 14. 陽のあたる教室      | 38. 俺たちは天使じゃない   | 115. 東京ラブストーリー3 |
| 15. 不滅の恋ヴェートーヴェン | 39. フランケンシュタイン   | 116. 東京ラブストーリー4 |
| 16. グース          | 41. 恋に落ちたら       | 117. ドク         |
| 17. バックドラフト      | 42. スタンド・バイ・ミー   |                 |
| 18. BAD BOYS     | 46. チャンス!        |                 |
| 19. 天使の贈り物       |                  |                 |

「ただいい人からたのしい人へ」小林正観著より

## 「笑う」「泣く」「道具を使う」「文字を書く」「しゃべる」「2足歩行」

これらは、動物(生物)の中で人間しかできないことです！つまり、人間らしく生きていくという事は、こういう人間特有の能力を日々しっかり発揮していける事、または、発揮できるように努力する事だと思います！

### P.S.

ちなみに、自他共に認める邦画好きの私、倉光の最近の「涙」いっぱいお奨め映画は

「三丁目の夕日」「壬生義士伝」「せみしぐれ」

「世界の中心で愛をさけぶ」

かな～、よかったら是非！！

