

# 楽しいワクワクする生活しませんか？・11

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的なストレスを扱っていますが、ここでは心のストレスや心の健康を意識して一緒にハピワクな生活が続けられるようになればと思います書きま〜す^^。



さて、今回のお題は「泣く」について！

あなたは泣いた事がありますか？ないという人はいないですよ。

感情が働いた時に流した涙を分析した結果、ストレスを感じた時に増えるストレスホルモンや脳内麻薬作用のあるエンドルフィンが含まれているようです。ストレスの物質が流れるから辛い気持ちが楽になっていくんですね。以下「泣けた話」 インターネットから引用。

僕はご主人様に拾われました。毎日、おいしいご飯をくれました。

外で汚れたら、お風呂で洗ってくれました。いつも、いっぱい遊んでくれました。

たまに、イタズラして怒られました。

けれども、すぐに頭なでてくれて許してくれました。

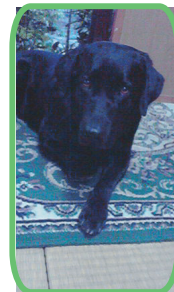
ご主人様が泣いて帰った時、僕が慰めました。

そしたら、いっぱい僕を抱きしめて、いっぱい泣いてました。

いつも、ご主人様の布団で寝かせてもらいました。

いつも、ご主人様の暖かさが伝わってきました。

ゴン



**僕の体が痛くなって、ご主人様は夜中に走って病院に連れて行ってくれました。**

病院で先生のお話を聞いて、ご主人様泣いてました。家に帰っても、ご主人様は泣いてました。

だから僕はまた、ご主人様をなぐさめました。

そしたら、ご主人様は僕を抱きしめて、『ごめんねごめんね』っていっぱい泣いてました。

数日後…僕は体が動かなくなりました。

ご主人様は僕を抱きしめて、また泣いてました。いつもより、いっぱい僕の名前をよんでくれました。

ご主人様、なんで泣いてるの？また僕が慰めました。僕は…少し眠くなりました…

ご主人様がもっと強く抱きしめてくれました。

ご主人様、なんで泣いてるの？また僕が慰めました。僕は…少し眠くなりました…

ご主人様がもっと強く抱きしめてくれました。ご主人様の暖かさがいっぱい伝わりました。

ご主人様…僕が起きたら、またいっぱい遊んでください。

僕はすごく幸せです。おやすみなさい。僕は…眠りにつきました… 以上。

最近家で父が主に世話をしていた犬が急な病気になり安楽死を選びました。食事をとってもすぐに吐き出し日に日にやつれて自分では立てない状態でした。それを決断した父の事を思うと胸が痛い。

犬は弱いところを見せないのか、痛いだらうに泣きもせず、立てないくせに父の顔を見るとがんばって立とうとして尻尾だけはいきおいよく振っていました。。。