

人は悲しみが多いほど 人には優しくできるのだから・・

悲しみこらえて 微笑むよりも
涙かれるまで 泣くほうがいい
人は悲しみが多いほど
人には優しくできるのだから

信じられぬと 嘆くよりも
人を信じて 傷つくほうがいい
求めないで 優しさなんか
臆病者の言いわけだから



「贈る言葉」(作詞：武田 鉄矢)

ここに紹介した「悲しみこらえて 微笑むよりも 涙かれるまで 泣くほうがいい」、
「信じられぬと 嘆くよりも 人を信じて 傷つくほうがいい」のフレーズは、私の大好きな武田鉄矢さんの「贈る言葉」の詩の一部です。感情は無理に抑え込まず、自分の気持ちに正直に、笑いたいときは笑い、泣きたいときは泣けばいいのではないのでしょうか。

卒業シーズンには、必ずと言っていいほど口ずさむ歌ですが、「人は悲しみが多いほど 人には優しくできるのだから」、「求めないで 優しさなんか 臆病者の言いわけだから」・・と、こんなにも意味深く、内容のある詩だったのです。

「涙活」 涙を流すことで気分爽快!? 気力回復!?

最近、日々の生活で疲れた心を癒すことを目的とした「涙活」が、静かなブームとなっています。この取り組みは、イベントプロデューサーの寺井広樹さんが、2013年頃から始めたものです。涙を誘う動画や映画などの鑑賞を通して、ストレスの軽減に役立てることを目的にスタートしました。ある日の「涙活」イベントでは、お笑いの鉄拳さんが、苦勞



をともしした夫婦の生涯をパラパラ漫画で描いた動画が流れ、涙をぬぐう人が相次ぎました。参加者からは「泣いてスッキリできた」などの声が寄せられたそうです。涙を流すことで不思議と気分が晴れ晴れしたり、気力を取り戻したりすることができたという体験は、多くの人を持っているでしょう。様々な情報があふれ、変化の激しい現代社会では、気がつかないうちにストレスが溜まり、心が枯渇しているかもしれません。悲しいときは、素直に泣くことも大切な行動なのかもしれませんね。