

なぜ？なぜ？先生

～みんなの不思議～

悲しくなると、涙が出るのはどうして？

涙は悲しいときだけではなく、嬉しいときにも出てきますし、目の表面を潤して保湿したり、ゴミなどの異物が入ったとき外に出すためにも出てきたりします。なお、悲しかったり嬉しかったりした時に涙を流すのは人間だけで、これはほかの動物にはみられない行為です。

さて、「悲しくなると涙が出て来る」理由としては、次の三つの観点からその理論が考えられています。

一は、生物学的な観点です。涙は、体内のストレスホルモンを排出する方法の一つです。悲しいことがあったりストレスが高まったりすると、これらのホルモンが増加するので、泣くことでこれらのホルモンを涙と共に体外に排出し、心理的な緊張を和らげるために出るのだと考えられています。

二は、社会的な観点です。泣くという行動は、他人に対して助けを求めたり、自分が辛い状況に陥っていたりすることを示す一種の非言語的なコミュニケーションです。涙は、泣くことによって表している悲しい気持ちをさらに裏付けるために出るのだと考えられています。

三は、自己調整の観点です。泣くことは、自分の感情を調整する手段になります。悲しいことがあったりストレスを感じたりすると、人は情緒的に不安定になりがちです。けれども、泣くことによって感情が高まることを抑え、自身を安定させることが可能になるから出るのだと考えられています。

ただし、これらの理論はまだ科学的に確証されているわけではなく、今のところ一部の学説であり、いわゆる仮説の段階です。なぜなら、人間の感情や行動は複雑で、その全てを説明するためのモデルは存在していないからです。そのため、悲しくなるとどうして涙が出るのが決定的なことは、まだわかっていません。したがって「よくわからない」というのが結論です。

だいたい、涙は悲しいときだけでなく、嬉しいときにも出てきますし、その他にも、くやしかったとき、笑いすぎたとき、あくびをしたとき、さびしくなったとき、怖かったとき、感極まったときなど、いろんなときに出てきます。涙については、考えれば考えるほど、いよいよもって奇奇怪怪といったところです。

