

Lekcje płaczu w szkole i w pracy

16 października 2018

W Japonii coraz większą popularnością cieszą się „lekcje płaczu” prowadzone w szkołach i firmach w celu odstresowania i utrzymania zdrowia psychicznego zarówno pracowników, jak i uczniów – podaje „The Japan Times”. Zdaniem ekspertów łączy się sposobem samoobrony przed nagromadzonym napięciem.



Były nauczyciel szkoły średniej Hidefumi Yoshida, który nazywa siebie „nauczycielem płaczu”, prowadzi specjalne lekcje, na których mówi o korzyściach płynących z tego procesu oraz uczy, jak z jego pomocą rozładować napięcie. Jego zdaniem jest to skuteczniejszy sposób na zrelaksowanie się niż śmiech czy sen. Według Yoshidy łączy powinno się wywoływać sentymentalnymi filmami, smutną muzyką i inspirującymi książkami.

Na przykład 7 września przeprowadził szkolenie w prywatnej szkole w Osace, w którym wzięło udział 79 uczniów. Po obejrzeniu smutnego filmu napisali esej, by doprowadzić się do płaczu. „Czuję, że nie powinienem się powstrzymywać, gdy płaczę” – powiedział 17-letni uczeń po spotkaniu.

W 2015 roku w Japonii weszła w życie ustawa zobowiązująca

japońskie firmy zatrudniające ponad 50 pracowników do oferowania pracownikom testu na poziom stresu.

Zdjęcie: [puxpixXI](#) (CC0)

Źródło: pl.Sputniknews.com