

涙活 (るいかつ)

・・・あなたが最後に涙を流したのはいつですか？

涙は心の声。吐き出すことで、自分を労わることができるのだから・・・。

『ぼくのおばあちゃん』

なかむら みつる／著

ぴあ (F ナ)

心の傷の“痛み止め”になる
あたたかな物語です。



思いっきり泣く！泣きなくなったら人前でも抑えなくていいよ・・・。

『明日死ぬかもしれない自分、 そしてあなたたち』

山田 詠美／著

幻冬舎 (F ヤ)

「人生のアイディア」がちりばめられた、ズドンと響く一冊です。



涙活とは、

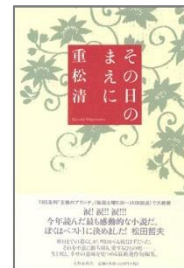
「一ヶ月に2～3分だけでもいいから涙を流す時間を設けて心のデトックスを図る活動」

『その日のまえに』

重松 清／著

文藝春秋 (F シ)

当たり前が日常がどんなに幸せか・・・
生と死と、幸せの意味を見つめる連作
短編集。



人によって“泣けるツボ”は違います。自分好みの泣けるモノを持っておくといいですよ。

『友情』

武者小路 実篤／著

新潮文庫 (BF ム)

若い時に読んでおきたい一冊！
時代を超えて、読みつながれる
代表作です。



『びんぼう神様さま』 高草 洋子／画・文
地湧社 (F タ)

『塩狩峠』 三浦 綾子／著
新潮文庫 (BF ミ)

『1リットルの涙』 木藤 亜也／著
エフエー出版 (916 キ)

・・・その他にもたくさんあります！！

