

# Japonya'da öğrenci ve çalışanlara ağlama dersleri veriliyor

Japonya'da okul ve işyerlerinde, öğrenciler ve çalışanlara psikolojik sağlıklarının korunması ve stresten kurtulmaları için ağlama dersleri verildiği belirtildi.

Yayın Tarihi : 16 Ekim 2018 Salı (oluşturma : 2/21/2019)

The Japan Times gazetesinin aktardığına göre, Japonya'da okul ve işyerlerinde stresten kurtulmak ve psikolojinin korunması için öğrenci ve çalışanlar ağlamaya teşvik ediliyor.

Uzmanlar, mutluluk veya üzüntüden kaynaklı gözyaşlarının, otonom sinir sistemini rahatlattığını düşünüyor.

## GÖZYAŞI ÖĞRETMENİ

Eski bir lise öğretmeni olan 43 yaşındaki Hidefumi Yoshida, 'gözyaşı öğretmeni' olarak 5.5 yıldır ülke çapındaki okul ve işyerlerinde insanlara ağlamanın faydalarını keşfetmeleri için dersler veriyor.

## GÜLMEK VE UYUMAKTAN DAHA ETKİLİ

Eski öğrencilerinin kendisine açılıp ağladıktan sonra danışmanlık için daha seyrek geldiğini belirten Yoshida, ağlamanın stresle başa çıkmak konusunda gülmek ve uyumaktan daha etkin olduğu görüşünde.

## HAFTADA BİR KEZ AĞLA, STRESSİZ YAŞA

Haftada bir kez ağlamanın stressiz bir yaşam sürmeyi sağlayacağını savunan Yoshida, insanların ağlamanın sağlık üzerindeki olumlu etkilerini keşfetmeleri için 2014'ten beri çeşitli faaliyetler düzenliyor.

Japonya'da 50'den fazla çalışanı olan işyerleri için stres kontrol programı zorunlu.

## YOĞUN TALEP VAR

Dolayısıyla 'gözyaşı öğretmeni' de 2015'ten beri okul ve şirketlerden ağlama dersi vermesi için yoğun talep alıyor.

Kaynak: Sputnik

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Japonya'da öğrenci ve çalışanlara ağılama dersleri veriliyor