



■ 悪口でスッキリは錯覚！

☆実は脳と体にダメージ

「ムカついたから、ちょっと悪口言ってスッキリした」 そんなふうに感じたこと、誰にでもあるかもしれません。でも、その“スッキリ”は本物でしょうか？実は、悪口を言うことは、心だけでなく、脳や体にも大きなダメージを与えているのです。

■ 悪口は脳にストレスを与える

誰かの悪口を言うと、脳はそれを「危険な状況」と判断し、ストレスホルモン（コルチゾールなど）を分泌します。このホルモンが長く出続けると、免疫力が下がったり、集中力が落ちたりする原因になります。つまり、悪口を言うたびに、自分の心と体をすり減らしているのです。



■ 「スッキリ感」は一時的な快感にすぎない

悪口を言ったときに感じるスッキリ感は、脳内でドーパミンという快感物質が出るためです。でもこれは一時的なもので、繰り返すうちに「もっと言いたい」と感じるようになり、悪口が習慣化してしまうこともあります。まるで、ストレスを解消するつもりが、逆にストレスに縛られてしまうような状態です。

■ 習慣化すると、心身に深刻な影響が

悪口を言う習慣が続くと、体内で炎症性物質（インターロイキン-6）が増え、免疫力が下がったり、疲れやすくなったりします。さらに、悪口が多い人は認知症のリスクが約3倍、寿命が10年短くなるという研究もあります。言葉の力は、それほどまでに私たちの健康に影響を与えるのです。



■ 「悪口」で傷つくのは…？

悪口は、相手だけでなく、自分自身をも傷つけてしまいます。イライラしたときは、まず深呼吸をして、自分の気持ちを見つめ直してみましょう。言葉は、使い方次第で人を癒す力になります。自分の心と体を守るためにも、優しい言葉を選ぶ習慣を育てていきたいですね。

