

健康と笑い ～人生100年時代 楽しく・おもしろく～

なかい こうじ
中井 宏次 (薬家きく臓)
NPO法人健康笑い塾® 主宰



皆さん！笑っていますか。昔から「笑いは百薬の長」、「笑いに勝る良薬なし」と言われ、笑いの効用は医学的にも証明されています。例えば、ストレスが高まると交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が増えます。笑いますと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少します。笑っている時は、この2つの神経がバランスよく働いている状態になります。車で言いますと、アクセル(交感神経)、ブレーキ(副交感神経)の関係です。他にも、笑いますと、がんやウイルスに対する抵抗力が高まり、同時に免疫力アップ(NK細胞の活性化等)に繋がることも医学的に実証されています。

◆「笑う門には福来る」は本当か。

いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来るという。ところで、幸せだから笑うのか。笑うから幸せになるのか。アラン(Alain)ことエミール＝オーギュスト・シャルティエ(フランス出身の哲学者、評論家)は、『幸福論』で「笑うのは幸福だからではない、むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。食べることが楽しいように、笑うことが楽しいのだ。」とっています。どうやら、笑うから幸せになるようです。

◆笑いの3大効用(健康力・人間関係力・創造力)

- ・健康力：笑うとストレス快笑(解消)し免疫力がアップし健康効果抜群です。
- ・人間関係力：笑顔と笑顔の交換でコミュニケーションが活発になります。
- ・創造力：笑うと右脳が活性化し新しい発想(企画)に繋がります。

◆どの様に笑えばいいのか。

無理やり顔で笑わなくても、こころが笑えば自然と顔が笑います。また、脳が笑えば自然と顔が笑います。この「顔が笑う・こころが笑う・脳が笑う」という笑いの循環が、こころをご機嫌にして今を生きる活路となります。

今回、皆様にお薦めします「笑い」とは娯楽番組や興行などによる「笑わせてもらう」という受け身の笑い(お笑い)ではなく、自ら笑う積極的な笑い(ユーモア)です。自ら笑うことによって、身体からエネルギーを放出し、索漠としたところに潤いを与え、人によってはこころが癒されます。笑うのが苦手だという方もいらっしゃるかもしれませんが、ここで紹介する「笑顔体操」などを続けると、「自ら笑う」新習慣が身に付き、自然とこころが笑うようになります。そして「仕事は楽しく・人生はおもしろく」になります。

今回は、是非、笑いの不思議な力をご笑味ください。

略歴

中井宏次(なかいこうじ)プロフィール(NPO法人健康笑い塾® 主宰)

1975年大学を卒業し、製薬会社に入社。会社では秘書室長、学術研修部長、支店長など歴任、3度の合併を経験。50歳の時ガンを患い、それを機に、笑いは免疫力を上げることや笑いの不思議な力に興味を持ち、「薬での社会貢献も良いが、残りの人生『笑い』で社会貢献を」と一念発起。2007年「医笑同源：笑い(ユーモア)でこころ豊かな歓びのある生活を！」をテーマに「NPO法人健康笑い塾」を設立。現在、全国の皆様に、講演・研修を通じて、仕事や生活における笑い(ユーモア)の重要性(楽しさ)を啓蒙し、「笑いとしあわせ」を届けている。

・「経営と笑い」：「商売は笑売が大切」を信条に、経営・人財育成コンサルタントとして、仕事を楽しみながら事業の発展に貢献すべく、日々奔走中。

(講演キーワード：企業風土改革、健康経営、感動と伝わるコミュニケーション)

・「健康と笑い」：「笑う門には健康来る」を信条に、これからの人生100年時代 楽しく・おもしろく生きるための予防医学から予防笑学に情熱を注いでいる。

(講演キーワード：ストレスとは、こころが笑うとは、笑いの3大効用とは)

・「教育と笑い」：「笑いは最高の子育て」を信条に、大学では非常勤講師として、学校やPTAでは、これからの人財育成の研究に取り組んでいる。

(講演キーワード：好奇心、協調性、ユーモア、おもしろいとは)

・好きな諺：「天才は努力している人に勝てず 努力している人は楽しくしている人に勝てず」

・薬家きく臓の芸名で落語も嗜んでいる。

【座右の銘】

仕事は楽しく 人生はおもしろく

【免許・所属学会他】

薬剤師・日本笑い学会理事・

日本産業ストレス学会元理事

岡山大学非常勤講師「人間学講座」担当。



【著書】

「人間学講座：感動と笑い～そこまでやるか～」

薬事日報社

「笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～」

薬事日報社

「笑いとしあわせ～こころ豊かに生きるための笑方箋～」

春陽堂書店

「顔が笑う こころが笑う 脳が笑う」

春陽堂書店

以上

