NPO法人健康笑い塾開設

「医笑同源」で歓びの生活を

中井宏次（薬家きく臓）氏

近年、社会に蔓延するストレスが大きな問題になっている。そんな中、〝笑い（ユーモア）〟による健康で心豊かな歓びのある生活の実現〟を理念とする「NPO法人健康笑い塾」の活動が注目されている。塾長を務めるのは薬剤師で日本笑い学会理事でもある中井宏次氏で、自らも「薬家きく臓」の芸名で高座に上がったり、セミナーによる笑いの啓蒙活動を展開し、笑いによる健康社会作りを目指している。

親友の想い受け継ぐ

癌宣告が大きな転機に

〝医笑同源〟をモットーとする健康笑い塾は、2007年6月に中井氏をはじめとする有志によって設立された。設立の背景には、中井氏と桃山学院高校時代からの親友で歯科医師の木村千郎氏（故人）らの、「趣味の落語を通じて社会貢献したい」という強い想いがあった。

設立後には毎年、ワッハ上方（大阪難波）での落語会の開催や、笑いを軸とした健康・経営・教育に関する講演等を行うことで、笑いによる健康で心豊かな歓びのある生活の実現を目指している。

塾長の中井氏は52年、大阪府生まれ。75年に大阪薬科大学を卒業し、吉富製薬（現在の田辺三菱製薬）に入社。秘書室長、海外事業部第2部部長、人材交流センター長、学術研修部部長、四国支店長を歴任。06年に健康笑い塾を開設し、翌年7月にNPO法人化する。

中井氏が健康笑い塾を開設したきっかけは、02年の関東甲信越地区支店長時代に、甲状腺癌を宣告されたこと。「癌の2文字を聞いたときは、脳天をハンマーで打ち砕かれるほどの衝撃を受けた」が、その時に「笑いが免疫力を上げ、自然治癒力を持つことを再確認し、笑いの効果を痛感した」という。

幸い発見が早かったことから、「今では、少しばかり美声が落ちた程度の後遺症で完治した」と笑い飛ばす。

だが、この癌宣告を契機に、「人生の最終章で、己が社会貢献できることはないか」と自問自答するようになった。

熟考した結果、「大阪薬科大学時代の上方落語研究会での経験を生かそう」と決断し、06年に仲間と一緒に健康笑い塾を立ち上げ、〝笑いの効用〟の普及活動の一環として講演会に力を注いだ。三菱ウェルファーマ（現在の田辺三菱製薬）の合併を契機に、07年10月、55歳で会社を早期退職した。

高座に上がる中井氏

岡山での講演会

昨年から〝笑い作り伝道師〟

中井氏と〝笑い〟の出会いは、小学生の頃に遡る。当時、よく祖父が初代桂春団治の落語「寄合酒」をレコードで聴いており、子どもながらに興味を抱いた。父親にもよく寄席に連れられ、「意味がよく分からなくても、大人と一緒に笑っていた」という。幼少時代から落語に傾聴する素地があった。今、尊敬とする落語は「死神」「千両みかん」など。

大麻学園の入学式で「健康と笑い」をテーマにした記念講演の依頼を受けたことが縁となり、昨年から〝笑い作り伝道師〟として、田辺三菱製薬退職後には、同学園事務局長に就任する。

大麻学園では、鍼灸マッサージ学科、柔道整復学科、理学療法学科、作業療法学科、看護学科の通営に携わった。看護学科で「人間関係論」の講座も担当。教員としてもこれからの医療人育成に情熱を注ぎ、スポーツ医療学科設立にも尽力した。

「これまで医師、薬剤師、看護師との交わりしかなかったが、大麻学園では、医療全般にわたって、勉強することができた」と感謝の意を示す。

「事務局長の経験をもとに、もっと笑いの効用を広めたい」と決意した中井氏は昨年10月、大麻学園を退職。〝笑いによる健康作りの伝道師〟に専念する。

現在は、神戸新聞文化センター講師、香川大学医学部非常勤講師、京都文教短期大学非常勤講師として、さらには企業セミナーを通じて、健康やコミュニケーションにおける笑いに関する普及・啓蒙活動を展開している。

〝こころ・脳〟笑いの効用

「きく臓」として追求

中井氏によると、爬虫類型の生命脳（古皮質）が感情を持つことで旧哺乳類型の動物脳（旧皮質）が加わり、新皮質を有する新哺乳類型の人間脳へと進化した。

動物脳は、ストレスが溜まると食欲、睡眠欲、性欲で発散できるが、人間脳はそれだけではストレスを解消できない。そこで、ストレス解消のために神様が人間だけに与えてくれたのが〝笑い〟である。

一方、笑いの効用には、「健康力（免疫力）」「人間関係力」「創造力」のアップがある。

疾患の原因は、20％が過労、30％が食べ物、50％がストレスと言われている。笑いによる免疫力アップにより、癌やリウマチ、糖尿病、アトピー性皮膚炎などが改善された症例が多数報告されている。

人間関係力のアップでは、職場の活性化などが期待される。「サウスウエスト社」（航空会社）では、ユーモアセンスのある人材の採用を積極的に進めている。

堀場製作所も「おもしろおかしく」を社是にしており、今後、企業では、ユーモア人財の育成が不可欠となっている。

例えば、「水は液体、空気は気体、氷は？」の問いかけに、勉強のできる子は「固体」、賢い子は「冷たい」と答え、面白い子は「食べたい」と答える。これからの人材育成では、面白い子の採用にスポットが当てられると予想される。

創造力は、知識を貯める左脳と、新しいアイデアを出す右脳の好バランスによって生まれる。左脳の向上には学習することで図れるが、右脳を鍛えるには笑いや芸術的感覚を磨くしかない。

笑いには、「見る笑い」「聞く笑い」「読む笑い」の3種類がある。「見る笑い」は、その場限りの笑いである。「聞く笑い」には落語など、「読む笑い」には「坊ちゃん」等の書籍があり、笑いによる健康社会作りには、「聞く笑い」や「読む笑い」による質の良い笑いが必要不可欠となる。

さらに、質の良い笑いには、「顔」「こころ」「脳」のハーモニーが重要となる。接客業に顔で作り笑顔をする習慣が多い昨今では、心から、脳から笑う本当の笑顔が持つ有用性を考え直す必要がある。ちなみに、〝こころの笑い〟は感性、〝脳の笑い〟は教養によって生じる。

中井氏は今年7月、このような笑いの有用性と活用を提案した「顔が笑う こころが笑う 脳が笑う」（春陽堂）を出版したが、「薬剤師らしく、〝薬と健康づくりの美方箋〟を皆さんにお届けしたい。それが、医療費の削減、健康長寿につながると確信している」と力説。さらに、「小さな活動だが、中井らしく、〝きく臓〟しかできないことに取り組んでいきたい」と抱負を述べる。