

地域

悩める人たちにエール

「笑う門には福来たる」とはよく言ったものだ。至言も至言。異論などあろうはずもない。しかしながら「でもなあ……」なのだ。当節、うんざりなことが山ほどあって、難儀な世の中なのだ。みなさん、ちゃんと笑ってますか？ 周囲の人たちは楽しそうにしていますか？ NPO法人「健康笑い塾」主宰の中井宏次さん(88)は「難しく考えたらあきません。心で笑うんです」と朗々感嘆を吐く。悩める人たちにエールを送る。【美・宮・中山博正】

聞いて！

■心から楽しむ
 「マスクしていても、笑うてるかどうかは分かる。が、マスクしていても、笑ってない人は、心から楽しんでいる人は、心から笑っています。でも、そもそも、笑うのは、顔の表情が、心から笑っているから、心から笑っている人は、心から笑っています。」

NPO法人「健康笑い塾」

◇NPO法人「健康笑い塾」◇
 「医笑同源：笑う（エーモ）と心（ココロ）豊か（ホク）な（び）のある生活（イ）を」をテーマに2007年に設立。兵庫県・淡路島を拠点に、企業や医療機関、学校などを主な団体・グループなどからの依頼を受け、全国各地で年間約100回の講演会や研修会を開催している。問い合わせはホームページ（<http://kenkouwarai.jp/>）から、メール（koi_warai@hotmail.co.jp）で。



「今がないな時こそ、笑いましょ！」と中井宏次さん。後ごに写るのは、明石海峡大橋。お気に入りの眺望だという。兵庫県淡路市中。

接客のフロアに来てもらって「笑顔の作り方」を教わるマナー講座や研修がよりのびます。でも、それはスキルに過ぎません。否定的な笑顔を、私が考える「笑」は、違います。笑「こ」は、五感で四季を感じ、心から笑っているんです。ボジティブな感情と言ってもいいでしょう。今の世の中、これが欠けています。

「笑顔は大事。笑いましょ」と言われて「そうだ、笑おう」と思える人、そういう人はほっといたらいいんです。大丈夫です。でも、笑いたくても何となく気分が重たいという人、いっばいいると思います。分かっていても、そうそう笑えなもののじゃありませんから。無理に笑顔作らなさい

病を機に第二の人生

中井さんは製薬会社に勤務していた50歳の時、がんになり、初めて「死」に直面したという。薬剤師でもあったので、それまでは「薬を通して世の中の役に立ちたい」という思いで仕事をしてきたが、残りの人生を考え、今度は若いころから関心があった「笑い」で社会に貢献しようと55歳で退職。セカンドステージに踏み出した。

「笑いとしあわせを届ける『笑配人』」を名乗って活動を続けている。「仕事は楽しく 人生はおもしろく」が座右の銘。「葉家さく蔵」の芸名で落語をたしなんでいる。

日本笑い学会理事、日本産業ストレス学会理事、岡山大学非常勤講師(人間学講座)も務めていて、著書に「笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～」(薬事日報社)や「笑いとしあわせ」(春陽堂)などがある。

んじすま。

■朝の笑顔体操

「一つ、お勧めです。」朝の笑顔体操をやってみてください。「心が笑うようになりま

分から笑う」といって、
が笑顔になる、自然に
心が笑うようになりま

笑いは大きな心の
効用があって、健康力、
人間関係力、創造力が高
まります。私は学者や研
究者じゃありませんから
専門的な難しいことは分
かりませんが、体験を通
じて理解しています。

める」などいろいろあり
ます。詳しい内容はホー
ムページ内に「マスク時
代の笑顔のすすめ」の
写真というタイトルで
書いていますからぜひ
ご覧になってください。
テレビを見て芸人に「笑
わせてもらう」のも大い
に結構なことですが「自

企業研修などで笑いの
大切さについてよく話
んですが、トップの中
には「みんな、笑わない
です」「とほす人がい
ます。私に言わせれば、
それは「あなたが笑わ
んからや」ということな
んです。普段からトップ
が笑ってたら、社員もみ
んな笑います。笑いは理
屈じゃない。風土なん
です。いくら笑いのスキ
ルを学んでも、笑いの風
土がなければ意味があら
ません。
笑いの力は不思議な力
です。笑ってみましょう。
人生、きこくおもしろく
なりますから。



マスク時代の 笑顔のすすめ

ここから笑う
コミュニケーション