

今、何故、笑い（ユーモア）が必要なのか。

～With コロナ、After コロナ時代を生き抜くために～

NPO 法人健康笑い塾

今回の新型コロナウイルスで学んだことは2つあります。

一つは「知識と智慧の違い」です。

- ・知識：生きていくのにお金がある。今あるお金をどの様にして増やすのか。
- ・智慧：生きていくのにお金がある。今あるお金でどの様に生きていくのか。

もう一つは、「笑顔の大切さ」です。笑えない時に笑うことによって、こころが癒され、右脳が活性化し、新しいアイデアが湧き出てくることです。

◆ 「ナチス収容所でのユーモア」

ハーバード大学医学部のジョージ・バリアント教授は「ユーモアは人間の持つ能力の中で最も素晴らしい防衛力の一つである」と述べています。その実例をユダヤ人精神科医・心理学者ビクトール・フランクルは自著「夜と霧」の中で書いている。

⇒「夜と霧」は第二次世界大戦中のナチス収容所での過酷な体験に基づき書かれた。いつ、死を迎えるかわからない不安な毎日の中で、フランクルは仲間と一緒に一日に一度は必ずユーモアを言い、笑うことを約束する。虐待や恐怖によって精神的に追い詰められて亡くなっていく人が多い中、フランクルはユーモアによって不安を取り払い、奇跡的に生き延びる。「夜と霧」は人生とは何かを考える上で大切な書であるが、同時にユーモアや笑いが命を守るのにどれほど有用であったかを示した書でもある。

辛いときこそユーモアを持つ。笑いは極限状態で人間の魂を支える大切なもの。

「大河の一滴」五木寛之著（幻冬舎）

◆ オンライン時代のマネジメント

これからはメールやグループウェアなどのネット上、ビデオ会議などのオンライン上で、メンバーたちや社内外関係者たちの感情マネジメントができるオンラインコミュニケーション力が必要になる。オンラインでメンバーとやりとりしていると、そこに自分の感情を素直に乗せられれば、あなたのオンラインリーダーシップは自然とよい形で発揮される。リーダーとメンバーが、お互いに何をすべきか理解しているならば、オンラインの方が効率はいいのである。

◆ 感情マネジメント

「感情」を押さえつけ、「論理」だけで組織をマネジメントすることには限界がある。なぜなら、人間の思考や行動というものは「感情」に大きな影響を受けているからである。感情には、次の2つの感情がある。

ポジティブな感情（**笑い**、楽しさ、満足、安心、等）⇒ 人間性を高める。・
ネガティブな感情（悲しみ、怒り、嫌悪、恐れ等）⇒ 判断を誤る。

◆ マスク時代の笑顔のマネジメント（ポジティブな感情）

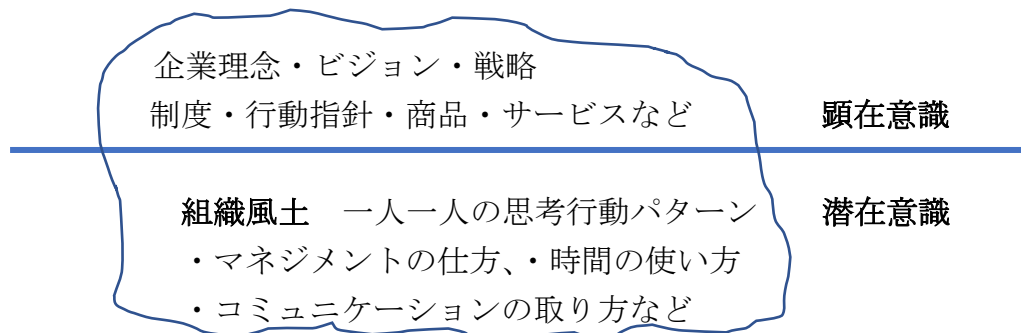
笑顔と言ってもマスク時代ですので笑顔が見えません。そんな時、無理やり顔で笑わなくても、こころで笑えば、自然と笑顔（ポジティブな感情）が伝わります。また、目で伝える「目ぢから」も重要です。「目は口程に物を言う」

・こころが笑うとは、平素から五感で四季を感じ、感性を高め、感動できるこころを育てることです。また、下記のプラス思考の言葉（心地よい言葉）等をどんどん発すればいいのです。その時もうすでに、こころが笑っています。

・「目ぢから」を訓練するには、「こころが笑う」と同じようにプラス思考の言葉（心地よい言葉）を、鏡を見ながら無言（目）で言ってください。それがあなたの「目ぢから」です。いい顔になっていますよ。

挨拶の笑い：おはようございます。こんにちは。お疲れ様。
感謝の笑い：ありがとうございます。お陰様で。しあわせです。
感動の笑い：楽しいなあ！ 美味しいなあ！ 嬉しいなあ！
美しいなあ！ ラッキー！ ワクワクする

◆ 企業風土と潜在意識



企業風土のキーワード

- ・「おもろいなあ いっぺんやってみ 仲ようやりや」
- ・「おもしろい人財」

笑顔力～潜在能力（もう一人の自分）を引き出す～

これからのオンライン時代のマネジメントは、社員ひとり一人が、自分で考える力を身につけ、行動（挑戦）することができる**組織風土**をつくることから始まります。そのためには、社員ひとり一人の潜在能力（もう一人の自分）を引き出す「**笑い（ユーモア）**」が必要です。今回、皆様にお薦めします「笑い（ユーモア）」とは 娯楽番組やお笑いなどによる「笑わせてもらう」という受け身の笑いではなく、自ら笑う積極的な笑いです。自ら笑うことによって、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、人によってはここから癒されます。また、笑いますと右脳が活性化し新しいアイデアが湧き出てきます。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、講演会で紹介します「**笑顔体操**」を続けますと、「自ら笑う」新習慣が身に付き、自然と笑えるようになります。是非、ご笑味ください。

笑顔は買うことも、強要することも、借りることも、盗むこともできない。
無償で与えて初めて値打ちが出る。～デール・カーネギー～

「笑顔体操」すると（良い習慣は人生を変える）

- ① 朝 笑顔体操すると 職場でも笑顔で挨拶する
- ② 職場でも笑顔で挨拶すると コミュニケーションが活発になる
- ③ コミュニケーションが活発になると 脳が活性化する
- ④ 脳が活性化すると 良きアイデアが生れる
- ⑤ 良きアイデアが生れると 仕事が楽しくなる
- ⑥ 仕事が楽しくなると より一層仕事の効率が上がる
- ⑦ 仕事の効率が上がると より重要な仕事を与えられる
- ⑧ より重要な仕事をすると 給与が上がる
- ⑨ 給与が上がると 奥さんが喜び 家庭が楽しくなる
- ⑩ 家庭が楽しくなると 人生がおもしろくなる

笑顔には、人の心を明るく、柔和で好意的にさせてくれる偉大な力があります。したがって、常に笑顔で心を込める人の未来は、ポジティブに飛躍するようになるのです。～ジョセフ・マーフィー～