

笑ってますか！ 薬剤師が贈るころの処方箋  
「顔が笑う ころが笑う 脳が笑う」 春陽堂

NPO法人 健康笑い塾 主宰

日本笑い学会 理事

中井宏次

昔から 笑いは百薬の長、万病の薬といわれ、最近では 笑いが体内の免疫力を高め健康に寄与することが 医学的にも実証されています。日常からバランスの取れた食事も含め、良質な笑いを意識する生活をする事が病気を予防し、健康を維持するという考え方から 医笑同源と位置づけ、更に笑いを楽しむ、笑いの増進、笑いの継続、このサイクルを予防笑学のハーモニーと位置づけています。笑いの効用は 健康以外にも人間関係を円滑にし、創造力を培い 脳力アップがあります。

笑いは、人間だけに与えられた能力です。人間の遺伝子の中には「笑い」が組み込まれているようです。笑う事によって、ストレス解消になり、新しい発想ができ、仕事が楽しくなり、人生がおもしろくなります。笑いは副作用のない薬です。よって、人間は笑った方がいいのではなく、笑わなくてはいけないのです。大いに笑い薬を 笑方して「笑う門には健康来る」でいきたいものです。

しかし、笑える人はいいです。笑いたくても笑えない人 笑いたくない人も居られます。そこで、顔で笑えない人は、無理に笑わなくてもいいのです。ころで笑ってください。ころで笑えない人は脳で笑ってください。そうすれば 自然と顔が笑います。この「顔で笑う ころで笑う 脳で笑う」この循環を上手に活用する事が、健康で ころ豊かな喜びのある生活が実現できるのです。そのためには、幸せ感を持ち、感性を高め、教養を深める事が大切です。是非、この本をご拝読頂き 顔で笑う ころで笑う 脳で笑う ユーモア人財になって頂ける事を願っております。

一笑百災を取り 百笑千福を招き 千笑万病を癒す

一読で、コミュニケーション力アップする  
あなたも今日からユーモア人財です

第一章 医笑同源

第二章 笑いのハーモニー

第三章 次世代の人財育成（教育とユーモア）

第四章 笑いの経営的効果（経営とユーモア）

第五章 人生は楽しく おもしろく（健康とユーモア）

中井宏次（なかい こうじ）

（NPO 法人健康笑い塾 主宰）

1975 年大阪薬科大学卒業、同年吉富製薬株式会社（現在：田辺三菱製薬株式会社）入社、07 年に退職。同時に、「医笑同源 笑い（ユーモア）で心豊かな歓びのある生活を！」テーマに「NPO 法人健康笑い塾」を設立し、生活における笑い（ユーモア）の重要性を啓発活動している。また、33 年間の会社経験を活かし、「笑いの経営的効果」「管理職のためのユーモア学」「ユーモア人財育成法」の研究にも取り組み、教育・経営コンサルタントとしても活躍している。一方では、大学では、非常勤講師として、「笑い与健康」「笑いと医療」「医療倫理学」の講座を担当し、教職としても「教育と笑い（ユーモア）」をベースに、これからの人財育成・予防笑学に情熱を注いでいる。また、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

以上

参考：

【免許・講師歴】

薬剤師

日本笑い学会理事

香川大学医学部 非常勤講師（笑いと医療）

京都文教短期大学 非常勤講師（笑い与健康）

神戸新聞社文化センター 講師（健康笑い塾）他

【所属団体】

日本笑い学会、日本ストレス学会、日本産業ストレス学会、

日本営業道連盟、関西演芸推進協議会他

【著書】

「顔が笑う ところが笑う 脳が笑う」 春陽堂書店

「日本人と笑い」

ぎょうせい社