

# 笑いの経営的効果

ユーモア人財は会社を変革する

NPO法人健康笑い塾塾長

中井 宏次氏



1952年生まれ。大学卒業後、製薬会社に勤務。2007年に退職。同年NPO法人健康笑い塾を設立。学校法人大麻学園事務局長を務める傍ら「人間関係論」「笑いと医療」の講座も担当する。一方「薬家きく臓」の芸名で落語のボランティア活動を行う。日本笑い学会理事。

## 笑うことが現代社会の特効薬

笑いが健康にいいことは存じだと思いが、実はビジネスにも笑いはとても効果的だ。私は教育や医療、経営における、笑いの効果を研究している。

もともと薬剤師だった私は、仕事を通じて笑いの健康への効用は痛感していた。現代社会で避けて通れないのがストレス。ストレスは体のいろいろな変化を起す。それが体によくない働きをしており、病気や原因不明の症状につながり悪影響を及ぼしているようである。

人間はストレスがたまっても、他の動物のように本能にしたがって単純な方法で発散する

訳にはいかない。そこで、神様が人間にだけ与えてくれたストレス発散能力が、「笑う」ということだと思ふ。笑えば悩みや鬱屈した感情は消えていく。笑いが一番の薬なのだ。

笑いには三つの力がある。まずはやはり健康力。あらためて言うまでもなく、医学的にも証明されている。笑うと、ナチュラルキラー（NK）細胞が増える。これはガン細胞とも闘い、つまり免疫力が向上する。また、糖尿病、リウマチなど、さまざまな病気に効果があると言われている。ある先生が、大阪のなんば花月で検証したことがある。劇場に入る前と後を比較したら、確かにNK細胞が増えていたそうだ。NK細胞は、「な

んば花月」細胞ではないので誤解されないように(笑)

二点目は、人間関係力。笑いはコミュニケーションの潤滑油、ということもご承知の通りだろう。ある会社で実験してみた。朝礼の最後に全員で「につ」と笑うのである。しばらくして尋ねると「職場の生産性が上がったような気がする」という感想が返ってきた。主観的ではあるが、実際に無視できない効果がある。

朝、上役が笑顔を見せていると、部下は「上司は、今日は機嫌がよいのだ」と感じる。すると面白いもので、言いくい話も持つていきやすくなるらしい。小さいことだが、これが笑いの心理的効果だ。だから上役

は、いつもにこにことしていればいい。いわば部下へのエサみたいなものだ。叱るかどうかは、話を聞いてから判断すればよいこと。報告に来させないと意味がないのだから。

笑顔を見せるなんて、簡単なこと、ばかばかしいことと思うかもしれないが、なかなか実行できないものだ。だからこそトップに立つ人がやらなければならない。だまされたと思つてやつてみてほしい。会社が変わつていくはずだ。

三つ目は、創造力。質のよい笑いは創造性を豊かにする。少し前にはやってた一発芸は、見た瞬間は爆発的に面白いが、後には残らない。だが、例えば落語は聞きながら、情景を自分

で想像して頭のなかに広げていく。笑いが深く、しつかりと残るから、日常生活に活かしているようになる。また、新たな物事を創造する力がつくのである。このように、笑いはいいことづくめのものだ。

### 自然な笑顔は感謝の気持ちから

自然な笑顔をつくるにはどうしたらいいか。毎日できることがある。まず、寝起きの顔を鏡で見てほしい。顔の体操である。「あえいおうあお……」などと言いながら、特に口の周りをいろいろな方向にしっかりと動かすように意識するとよい。それから鏡を見ながら「はひふへほ」と声を出して笑顔をつくる。顔が柔らかくなるし、自分がどんな顔をして笑っているのかわかる。何より、笑えばさわやかないい気分になるはずだ。これを続けて、自分の顔を好きになっ

てほしい。  
朝だけでなく、寝る前にも鏡を見てほしい。今度は疲れがたまってこぼれた顔が映っている。一日中こんなに嫌な顔をしていたのか、と気づくはずだ。経営者は、渋い顔をしている人が多い。確かに難しいことを考

えているのかもしれないが、それではよくない。しつかり顔をほぐそう。また、寝る前に笑うと、不思議とよく眠れるようになる。自分の笑顔を見ると安心するからか、軽い不眠症は治ってしまうようだ。

さて皆さん、ゆっくり深呼吸してみよう。息を吐くときに目をつむって、大切な人の笑った顔を思い浮かべてください。皆さんは経営者だから、従業員の顔が浮かぶだろうか。

そのとき浮かぶ表情は、自分の姿の鏡とも言える。皆さんが笑顔で従業員たちに接してれば、彼らもいい顔で反応してくれるはず。逆に笑顔が浮かばなければ、いつも皆さんの怖い顔しか見ていないのかもしれない。明日から意識して笑顔を見せてください。

ただ、笑顔が大切と言っても無理して笑ったり、上面だけで表情をつくっても意味がない。本当に大事なものは、気持ちの持ちようだ。「いい顔」であれば、自然に本物のいい笑顔になる。ある地方へ講演で訪れたとき、とてもすてきな笑顔のおばあさんに会った。秘訣を聞くと、いつも鏡を見ながら「私は幸せです。ありがとうございます」

と感謝しているそうだ。これこそが笑顔の原点だと思う。

鏡を見ながら「私は幸せです」と言ってみよう。その顔が、皆さんの一番いい顔だ。これを習慣にして、自分のいい顔をイメージできるようにするとよい。

### 「ユーモア人財」になるための三つのポイント

笑いやユーモアを生活に活かして心豊かに生きている人、私は「ユーモア人財」と呼んでいる。では、そのベースには何があるのだろうか。

まずは「幸せ感」。さきほどのおばあさんのように、最も大切なことは、幸せだと思う気持ちだ。皆さんは、自分の幸せを五つ挙げられるだろうか。簡単そうだが、すぐには出てこないはずだ。私は医療関係の仕事で、ターミナルケアの現場やいろいろな医療・介護施設を訪れるが、そこにも、幸せだ、という人は大勢いる。家族がいて幸せだ、素晴らしいスタッフに恵まれて幸せだ……。そう考えると、幸せは日常のなかにいくらでもある。私なら、健康であること、元気な子どもが三人いること、きれいな奥さんに恵まれたこと。あ、今のは言わないと怒ら

れるので(笑)。

会社にとつての幸せも考えてみてはどうだろうか。社員の幸せもあらためて考える。採用試験で幸せを挙げさせると、難しいテストよりもよほどその人物のことがわかるかもしれない。

二つ目は、感性。感動することも笑いの原動力だ。五感を鋭敏にして四季を感じるこがいい訓練になる。例えば京菓子なら、まず繊細なカタチや微妙な色合いで季節を表現している。包み紙も見逃せない。さらに風流な名前の意味や由来を考えてみる。味わいや舌触りも楽しむ。単に食べるだけよりも、いろいろな感動が生まれるだろう。

私が主宰する「健康笑い塾」では、四季と五感のマトリックスを使っている。春に、目で何を感じるか。例えば桜だ。耳鼻舌、身体では何を感じるか。それぞれについて考えてみる。旬の食べ物や味わったり、地域の祭りに出るのもいい。このマトリックスも、採用試験にもつてこいかもしれない。

五感をしっかりと働かせると、一つの事柄から引き出せるイメージに広がりが出てくる。つまり豊かな感性は発想力につながるのだ。まさに、「風が吹けば

# 幸せ感を持ち、面白い発想を大切にすれば、会社も社会も変えていける

桶屋が儲かる」だ。この「時世、普通の商売をしていても差はつけられない。まさか、と思わせるくらいの新しい発想や考え方の転換が大切だ。

ユーモアの基礎、三つ目には「教養」を挙げたい。実はこれが笑いには不可欠なのだ。教養と言わないまでも、昔ながらの遊びで、言葉と知識を自然に身につけることができる。私が近ごろ推奨しているのが、なぞなぞだ。ここで問題。「双子の兄弟はどんな風に笑うか」。答えは「にたりにたり」……。駄洒落はユーモアの基本。なぞなぞは決して子どもの遊びではなく、むしろ大人にとって頭の体操になる。

第一生命保険が主宰する「サラリーマン川柳コンクール」はご存じだろうか。目の付け所が鋭くて、非常に面白い。ただ、面白いと思っているだけでは、もったいない。自分で実際につくってみるのだ。例えば「幸せは……」に続けて、気持ちを表現するだけでもいい。自分の考えを表現することで、一歩先へ進める。つくとつとなつたら、面白いことを探すようになるからだ。日常生活のなかにおかしなことはたくさんある。それに

気づくかどうかが大切だ。他に、都々逸や大阪洒落言葉といった言葉遊びもある。少し知っているだけで会話に幅が出て、笑いのセンスが身についていくはずだ。

## 面白い人間が会社と社会を変えていく

これからは、ユーモア人財をもっと大切にすべきだろう。私が考える面白い人は、笑われることを楽しむという才能の持ち主。成績は中程度かも知れないが、職場の人気者で、例えば緊張した会議の場でも、わからないことがあれば臆面もなく尋ねることができると人物だ。どこの会社にも一人はいるだろう。笑われることもチャンスと捉えるから、いろいろな新しい発想を出すことができるのだ。

経営者も同じだ。経営者に必要なものとして、「運・勘・度胸」の三つがよく挙げられる。これらは幸せ感、感性や教養を兼ね備えることによつて導かれるものだと思う。つまり、ユーモア人財の条件が経営者の条件と重なるのだ。実際、私が多くの経営者に接して気づいたことは、優秀な経営者には、ユーモアのセンスの豊かな人が多い。それ

から遊びと恋心。優秀な経営者にとつて、休日は休む日ではなく遊ぶ日らしい。いろいろな物事に対していい意味のスケベ心を持つていて、よく遊んでいる。

経済破綻や高齢社会の到来など、現代には、大きな問題が山積みだ。これまで日本人がやってきたような、ものまねをこつこつ真面目に、という方法では太刀打ちできない。今こそ、面白い発想を引き出し、大切にすることで、会社も社会も変わっていくのではないだろうか。

## 笑いのあふれた人生にするために

人生を楽しむための簡単なアドバイスが二つある。一つ目は、ペンネームを持つこと。私は、「葉家きく臓」の名で落語のボランティアを行つていて、子どもから老人にまで「きくちゃん」と呼ばれている。皆さんは、会社で肩書きがいくつもあるかもしれないが、ペンネームや芸名を持つて普段のイメージから解放される。まったく新しい、もう一人の自分になれて、可能性や人脈が広がるだろう。

二つ目は何より健康と日課。次のように回数で覚えておくといい。1日1回することは、入

浴。免疫力を上げるためにはやはり大事だ。毎朝のラジオ体操もいい。10回することは、深呼吸。医学的にも重要性が確かめられている。お腹のなかから思い切り息を吐くようにする。100回することは、笑うこと。回数よりも、それくらい笑おうとする心がけが大事だ。1000回することはおわかりだろうか。これは、文字を書くこと。日記が手軽だ。人に見せるわけではないので気軽に思いを綴ればいい。1万回、これは1万歩くらい歩くこと。皆さん今までの人生を前向きに歩いてきた。今度は逆に後ろ向きに歩いてみると、普段使わない筋肉や神経を使つていい運動になる。

笑いは「本物」だ。経営コンサルタントの船井幸雄氏が、21世紀の本物の条件として、「単純・方能・即効」を挙げているが、笑いはここにちゃんと当てはまる。簡単でいつでもどこでも通じる、最高の薬だ。

今回、いろいろなことを紹介したが、まずは何か一つ実行してほしい。誰でも、人を笑顔にさせると楽しい気分になり、また人の笑顔を見たいと思うもの。皆さん自ら笑つて、仕事も人生も楽しんでください。