

NPO法人健康笑い塾主宰 日本笑い学会理事

中井宏次

講演会



(健康笑い塾主宰)

全国各地で
引っ張り
だこ!

「笑いとしあわせ」をお届けする
講師・中井宏次先生の
講演会を企画してみませんか!

昔から笑いは百薬の長、万病の薬といわれます。
最近では笑いが免疫力を高め、健康を維持するためにその効果は実証されて
います。

中井宏次先生は「笑い(ユーモア)で、健康で心豊かな喜びのある生活の実現
をテーマに活動しており、全国各地で大盛況です。薬剤師が贈る「笑いの笑方
箋」として大きな評判を得ています。

市民公開講座、企業研修、健康保険組合主催の講演会、地方自治体主
催の健康講演会など、さまざまなご要望にお応えいたします。

中井宏次「笑い健康講演会」を企画してみませんか。」

講演
テーマ

人間力・仕事力を高める講演趣旨・演題
NPO法人健康笑い塾

笑い健康

人生は楽しく・美しく

医笑同源：病気を治すのも食事をするのも、笑うのも生命を養い健康を保つ為で、その本質は同じである。今回、笑いが如何に生命を養い健康を保つ為に重要であるのかを理解して頂き、笑いの効用(健康力・人間関係力・創造力)を中心に、ユーモアを楽しみ・創り・話す事の楽しさを実感して頂きます。笑い(ユーモア)でこころ豊かな喜びのある生活を実現し、健康長寿社会をご一緒に築きたく思っております。これからの「予防笑学講座」として、健康長寿に貢献し、医療費削減の一端を担います。

笑い経営

ユーモア人財は会社を変革する

これからの経営課題に ①社員のメンタルヘルスの改善 ②職場の活性化 ③新しい発想 ④挑戦する社員 ⑤定年後生き生き生きる の5項目がある。これら5項目を達成してくれるのが、柔軟な発想をするユーモア人財である。混沌とした時代に「笑っている場合か!」とお叱りを受けるかもしれないが、今回、敢えて、「これからの経営には、笑い(ユーモア)が必要である」を提唱させて頂くことによって、必ず、経営者の方々のご期待に沿えると確信しております。

笑い教育

家庭は楽しく・学校はおもしろく

子どもの脳の発達に一番大切なのは、お父さんお母さんの笑顔と先生方の子どもへの期待するところである。それが、「家庭は楽しく・学校はおもしろく」の原点である。その為には、笑い(ユーモア)が如何に大切かを実感して頂きます。家庭・学校に、笑い(ユーモア)があると、子どもたちの脳が活性化し、創造力を発揮し、授業の理解度が深まり、授業効果も上がる。これを「わくわく授業」という。この「わくわく授業」が、将来の「仕事は楽しく・人生はおもしろく」に繋がるのである。

「中井宏次講演会」のご相談、ご依頼は
下記までお願いいたします。

左のタグ：「講演依頼」

■ 直通電話：090-5643-4549



● 中井先生のお話を聞いているうちに、いつの間にか健康になったような気がしました。顔が笑うところが笑の脳が笑うを実感しました。今度僕主人と聞きに来たいと思います。(女性)

● TVの漫才番組を面白いとは感
じませんでしたが、中井先生の
講演はお腹の底から笑えまし
た。作られた笑いより自然に湧
き出てくる笑いこそ本当の笑い
だと思いました。(男性)

【期待される3つの成果】

- ① 「人間は何故笑わなくてはいけないのか」の理解
- ② 笑いの効用(健康力・人間関係力・創造力)の確認
- ③ どの様に笑ったらいいのか(顔が笑う ところが笑う 脳が笑う)の循環を体感。笑い(ユーモア)を、これからの健康に、経営に、教育に活かすことにより、健康で楽しく豊かな生活を実現できるのである。

講演演題(案)

笑い健康

笑いは健康長寿の常備薬、認知症予防と笑いの効用、医笑同源：笑う門には健康来る、百笑千福：笑って免疫力アップ

笑い経営

笑い経営～凄くからおもしろいへ～、こころの笑方箋～職場のメンタルヘルスとユーモア～、管理職のユーモア学(笑学)入門

笑い教育

教育とユーモア～笑育でこころ豊かな人生を～ お母さん笑ってますか、こころの笑方箋：人財育成とユーモア

その他

笑いとしあわせ、顔が笑う ところが笑う 脳が笑う

NPO 法健康笑い塾 主宰
日本笑い学会理事
中井宏次

笑いあわせ



こころ豊かに生きるための笑方箋

第2弾！新刊ができました。

薬剤師×薬家くすりやきく臓臓器の活動の著者・中井宏次による

幸せの極意とは？



◆本書目次
はじめに「幸せの極意」
I 幸せとは
1. お金があれば幸せか
2. 人生を幸せにするのは何？

最も長期にわたる
幸福の研究から
3 幸せを感じる
II 幸せになるために
1. 己に与える幸せ

2. 人に与える幸せ
3. 人につくる幸せ
4. 人から頂いた幸せ(感謝の幸せ)
5. 気づいていない幸せ
おわりに「究極の幸せ」

四六判 ソフトカバー
定価 1,200円+税

「しあわせはいつも
じぶんのこころがきめる。」
相田みつを

「ご飯が食べられる」

「家に帰って『ただいま』と言ったら
『お帰り』と言ってもらった時」

「よく眠れる」

「学校に行けるのが幸せ」

「幸せって何？」

「両親が元氣なのが幸せ」

「靴下脱いだ時」

「電車で席を譲って喜ばれた時が幸せ」

「お風呂に入った時」

「おばあちゃんの肩を揉んであげた時
『ありがとう』と言われた時が『幸せ』
引退の記者会見の言葉を出す。
栄光もどん底も
『幸せでした』。
アテネ五輪金メダリスト野口みずき

「お風呂に入った時」

「おばあちゃんの肩を揉んであげた時
『ありがとう』と言われた時が『幸せ』
引退の記者会見の言葉を出す。
栄光もどん底も
『幸せでした』。
アテネ五輪金メダリスト野口みずき

中井宏次 (なかいひろし) プロフィール (主宰)
NPO 法人健康笑い塾

2007年「医笑同源」笑い(ユーモア)で心豊かな遊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」経営「メンタルヘルス」と「ユーモア」「ユーモア人財育成法」等の研究にも取り組み、経営人財育成コンサルタントとしても活躍している。一方で、大学では、非常勤講師として、「笑い」健康「医療コミュニケーション」の講座を担当し、教職としても「笑い」教育をベースに、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

「免許・資格」薬剤師 日本笑い学会理事 日本産業ストレス学会評議員

「著書」「笑いとしあわせ！こころ豊かに生きるための笑方箋」：春陽堂書店

「顔が笑う、こころが笑う、脳が笑う」……春陽堂書店

「笑い」経営「笑い」から「おもしろいへ」……明治大学リハビリアカデミー

「笑い」社会現象」……ぎょうせい社

「別冊」「笑い」メンタルヘルス」……日本産業ストレス学会

産業ストレス研究 21巻 第2号……1471-1320(2014年4月)

顔が笑う、こころが笑う、脳が笑う



昔から笑いは百薬の長、万病の薬といわれている。生活の中における笑い(ユーモア)の効用、必要性を解説。「医笑同源」笑いで心豊かな生活「笑い」を説くこころの笑方箋。
「目次」医笑同源／笑い(ユーモア)／次世代の人財育成法／笑いの経営的効果／人生は楽しくおもしろく
四六判 ソフトカバー
定価 1,200円+税