

「笑って豊かに生きよう」

学会の中井理事、福山で講演

日本笑い学会の中井宏次理事(64)＝兵庫県淡路市＝が15日、「健康と笑い」をテーマに福山市松浜町のリーデンローズで講演。「笑って豊かに生きよう」と、お年寄りらに呼び掛けた。



中井理事は、元気に長生きするには好奇心と協調性、ユーモアの3要素が大切と説明。「『いっぺんやってみたらか』と何にでも挑戦し、『みんなでやろうか』と仲良くする。そして『おもしろいな』と笑いを忘れないこと」と強調した。

その上で「心をチクチクと痛めるストレスが万病の原因。笑いはそれを吹き飛ばす、神様が与えてくれた自己防御機能」と強調。「夫婦や友達と笑い合う時間をつくって。毎日少しでいい。自分を褒めるとなおい」と持論を展開した。

福山市老人大学(地吹町)が受講者全員を対象に年2回開く教養講座として実施。約1800人が聴いた。(舟越俊司)

健康に長生きするには「笑って過ごすこと」と話す中井理事