

薬局をサポートするマガジン

特集

2012年度診療報酬・介護報酬

同時改定の影響

保険薬局最前線 — the pharmacy at the front —

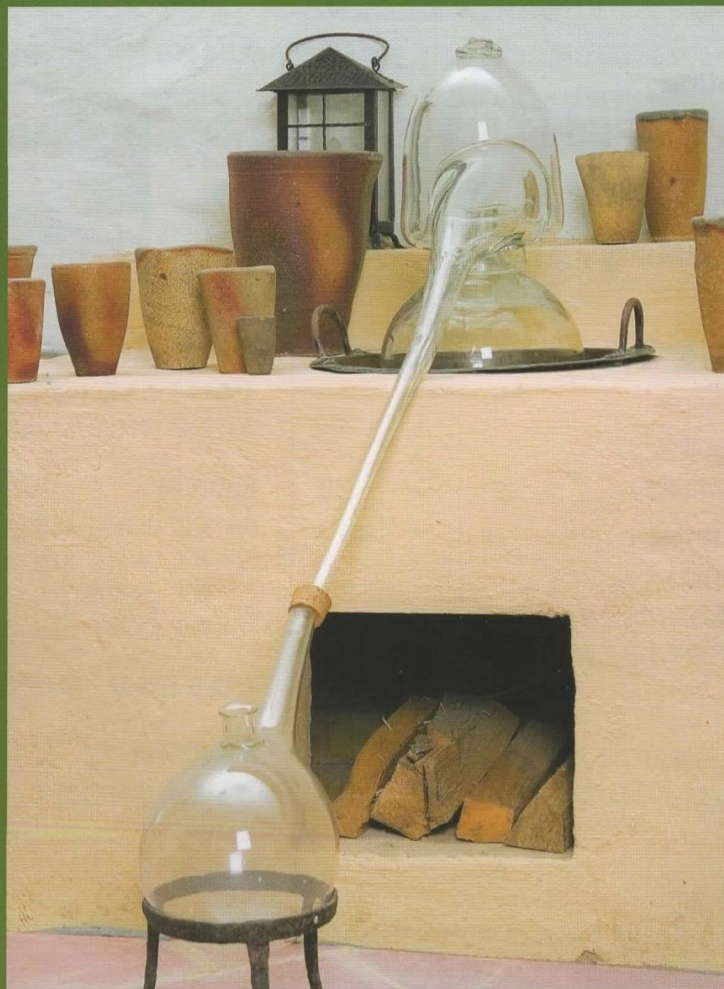
ひと (YAKUJIN) — 山本 康次郎 氏

alfresa

SPRING 2012

Vol.4 No.2

Fresh Leaf



笑いは百薬の長 ～笑顔のこだま～

NPO法人健康笑い塾

主宰 中井宏次 (薬剤師)

こころの笑方箋 ①



1975年大阪薬科大学卒業後、同年、吉富製薬株式会社(現:田辺三菱製薬株式会社)に入社。2007年に退職後、「医笑同源 笑い(ユーモア)で心豊かな遊びのある生活を!」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)の重要性を啓発している。また、大学の非常勤講師として、「笑いと健康」「笑いと医療」「医療コミュニケーション」の講座を担当し、「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。薬家きく臓の芸名で落語も嗜んでいる。座右の銘は「仕事は楽しく 人生はおもしろく」

笑いの効用

皆さん、「笑っていますか?」即座に「はい」と答えられた方はどれぐらいいらっしゃるでしょうか。そもそも、笑いは興行等で笑わせてもらうもので、理由なく自発的かつ積極的に笑うことは不自然ではないか、と思われている方もいらっしゃるのではないでしょうか。しかし、私の笑いの定義とは、そのような受け身の笑いではなく、自ら笑うことによって、体からエネルギーを放出し、素漠とした人の心に潤いを与え、人によっては癒されると考えています。

ある臨床実験において、10分間バラエティー番組を視聴させ、視聴した人と視聴しなかった人を比較すると、番組を視聴した人のやる気等のプラス要素が上昇し、疲労感などのマイナス要素が明らかに減少傾向にあるという結果が既に発表されています。人々の「楽しい」という笑う感情が心身機能を向上させているという一つの確証と言えるでしょう。

昔から笑いは百薬の長といえます。薬に関しては、プロである薬剤師の皆さんにとって、仮に笑いが薬になる事実が立証されたのなら、それは通常の処方箋だけでなく、「笑方箋」も加味する必要になり得るかもしれません。実は、笑いが体の改善を解き明かす近道であることは右記からもわかる周知の事実なのです。笑うことでナチュラルキラー細胞等の体の活性化につながるわけですが、このような専門的な話は、釈迦に説法でしょうから今回は割愛させていただきます。

どんなときも笑顔を絶やさずに

ところで、昨年、社会現象にもなった公共広告機構のコマーシャルでの詩「こだまでしょうか」は、没後80数年たっても、今なお色あせない童謡詩人・金子みすゞの詩です。ご存じの方

もいらつしやることでしよう。そして、この詩の後に「やさしく話しかければ、やさしく相手も答えてくれる。」というメッセージが付け加えられていました。未曾有の出来事があった2011年でしたが、阪神・淡路大震災を体験した者の一人として、当時、人のやさしさと人情を実感したものです。また、昨年、四国八十八カ所歩き遍路を敢行し、先人たちの徒歩距離に感服したとともに、行く先々の土地柄のお接待を受けたりすると心穏やかになり、人との交流の素晴らしさを実感しました。そこには、いつも笑顔がありました。

また、最近では、若者の内向き傾向があり、外国への武者修行の心構えが減少していると耳にします。海外旅行の際、日本人の特徴として、(SorryとExcuse meの違いがわからなく)過度に謝る傾向がありますが、海外で謝る際には、ほとんどの方が笑顔で謝るのではないのでしょうか。それは自然と笑顔を見せる段階で「私はあなたの敵ではない」と意思表示をしているのです。英語が話せないからと消極的になるのではなく、身振り・手振り、そして笑顔さえあれば、なんとかか会話は成立するものです。

笑顔には不思議な魔法が宿っている

薬局で応対する患者さんも生身の人間であり、薬剤師が笑顔で接すると患者さんも笑顔で返してくれます。不安で心配な患者さんに、服薬指導する薬剤師一人ひとりが笑顔の意識を持ちながら患者さんに接すれば、必ず不安や痛みも緩和すると確信します。「笑方箋」には、そんな不思議な魔法が宿っているのです。外国から来日し、薬を買いに来られた方にも同様です。なぜなら、笑顔だけが世界人類に通じる万国共通の意思表示であるからです。今日から早速、意識して笑ってみてはいかがでしょうか。必ず、相手もあなたの笑顔にこたえてくれるはずですよ。それが「笑顔のこだま」となるのです。