

心の平均値 ～笑顔の法則

NPO法人健康笑い塾
主宰 中井宏次 (薬剤師)

こころの笑方箋 ②



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、「医笑同潤 笑い(ユーモア)で心豊かな喜びのある生活を!」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、「笑い与健康」「笑いと言語」「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・予防医学に情熱を注いでいる。業家きく職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」

平均値の落とし穴

今回は、心の平均値を主題として、内なる己の心を見つめ直し、客観的に自己分析を行うことで、「真の笑顔」に近づくための提案をします。

平均値と言えば、中心や真ん中をイメージされる方が多いでしょう。しかしよく考えてみますと、平均値はそれ以上の意味があり、生活環境においても私たちの心情を無意識に操っているのです。例えば、2010年の日本人女性の平均寿命は世界一であり、男性もトップ5にランクインしているという情報から、「日本は長寿国だから、自分も長生きできる」と思われていませんか? これが、いわゆる平均値の落とし穴なのです。

真の笑顔とは「人工知能」と「人間知能」のバランス

皆さんは「スマイル仮面症候群」という症状をご存じですか。日本産業ストレス学会会長で精神科医の夏目誠教授によると、ストレスを感じながらも周りの人からよく見られたいと笑顔を持続させる(平均的に保つ)ために、素顔との切り替えができなくなるもので、女性に多いストレス性の症状だそうです。その解決策として、感情を素直に表わせる環境を整えることが大切であると詳述されています。そのような主観的な発想から、平均値と笑顔が密接に関係していることは明確です。

私の理想とする笑顔は、社会形成において「人工知能」と「人間知能」の調和を保つことと考えます。「人工知能」とは一見無表情で素漠とした「偽りの(作られた)笑顔」であり、それが生活での「日常化(平均値)」、また機械的で均一可能な笑顔になっている危険性があります。他方、「人間知能」とは人間が本来持っている能力を発揮することで開花し、心から笑っている

「真の笑顔」と定義しています。

例えば、「人工知能」のタイプには、独自のマニュアルがあり、予想外の事柄に対処できず、他人の感情を察することが難しい機械的な知能の持ち主であり、時間に追われて過剰している人になりがち傾向です。その反面、「人間知能」のタイプは、場面対応にも秀でており、周りへの配慮が行き届く自発的な知能の持ち主であり、平常心を保つことが容易にできる人でしょう。しかし、「人工知能」が卓越し、「人工知能」は劣等ということを通じているのではなく、この双方の知能をバランス良くTPOに合わせて対処できることが、公私において不可欠と考えます。

毎日朝夕、鏡で笑顔の点数化をしよう

これらの概念がどのように薬剤師の皆さんに活用できるのか。一日の行動を振り返ってみてください。調剤の時は、ミスが許されない状況なので、基本通念にのっとり「人工知能」で実行し、接客の時は、患者さんを和ませるために、臨機応変に「人間知能」を駆使すべきなのです。なぜなら、接客の場合、いくらか笑顔で振る舞っていても、「真の笑顔」ではなく、「偽りの笑顔」の場合、患者さんは必ず違和感を抱きます。そうすると、本来、薬を提供し、悩みを打ち明けてもらう立場の薬剤師としての役割が果たせなくなるのは必然です。では、どうすれば、均衡にそれらの知能を使った笑顔で振る舞えるのでしょうか。

実例の一つとして、毎日朝夕、鏡で見て笑顔の点数化をしてみてください(例:現段階の笑顔を10点満点中5点と考え、その後自己採点をしていく)。日々の生活環境と心の変動が、どのように笑顔と関連しているかを把握することで、自分の笑顔の平均値を知る手がかりとなります。このような行動が「真の笑顔」を見つめ直すきっかけとなり、自分の笑顔が円滑なコミュニケーションツールとして形成されるのです。そしてその心からの笑顔が何にも勝るあなたの宝物へとつながるはずですよ。