

マスク時代の

# 笑顔のすすめ

こころが笑う  
コミュニケーション

NPO法人健康笑い塾 主宰・日本笑い学会理事  
薬剤師 中井宏次 (薬家さく臓) 著

## はじめに

皆さん！笑っていますか。コロナ禍において、「笑っている場合ではない」とお叱りを受けるかもしれません。しかし、こんな時こそ、「笑わないと仕方がないなあ」と笑いますと、右脳が活性化され良きアイデアが湧き出てきます。そこで、今回は笑い（笑顔）の素晴らしさ、不思議な力をお届けいたします。

ところで、マスク時代は、「笑顔、笑顔」と言っても顔が見えません。コミュニケーションの基本である「表情」「声」「手」が使えません。そんな時でも、唯一使える「こころ」「眼」「耳」を活用して、相手の気持ちを「こころで感じる」、「眼でものを言う（アイスマイル）」、「耳で聴く（傾聴力）」という、人間の五感を使った「こころが笑うコミュニケーション」を身につけるにはどうすればいいのかをご指南させていただきます。このようなノンバーバル（非言語）コミュニケーションを上手に使うことによって、相手との信頼関係がより深まり、人間力が高まり、また、多面的で多くの情報を伝えることができ、活性化した職場風土を作ることによって、真の健康経営に繋がることを実感して頂きます。是非、ご笑味ください。

### 【目次】

#### はじめに

1. 朝の笑顔体操の実践（充実した日にするために）
2. マスク時代のマネジメント
  - ① 感情マネジメントとは
  - ② こころが笑うとは（ポジティブな感情）
  - ③ こころが笑う実践方法
3. もう一人の自分にニックネーム（芸名）つける。
4. 大阪商人と笑顔
5. にらめっこから学ぶコミュニケーション力（笑顔とアイスマイル）
6. 「笑う門には福来る」は本当か。
  - ① 笑いの効用
  - ② 「笑顔と感謝のこころ」一心の贈り物
  - ③ 「笑顔」で長寿・幸せな人生

◆「ナチス収容所でのユーモア」

#### おわりに