

【メンタルヘルス講座】

「こころの笑方箋：職場のメンタルヘルスとユーモア」



NPO 法人健康笑い塾 主宰 中井宏次 (薬家きく臓)
(薬剤師・日本笑い学会理事・日本産業ストレス学会理事)

わが国の産業界は急激に変化しています。IT化による技術革新、高齢化、女性労働者の増加、能力・業績評価の雇用形態などの労働環境の変化に伴い、労働者のストレスは強まる一方です。このような現状を踏まえて、メンタルヘルス対策の重要性はますます高まっています。職場でのメンタルヘルス対策に取り組むことは、労働者の健康を守るということはもちろん、生産性の低下や労働力損失の防止、ひいては経営上のリスクマネジメント（健康経営）にもつながりまた、職場の活性化、**風土変革**、新しい発想・企画などにつながり、明るい生き活きた職場となり、業績の向上へとつながります。

そこで、労働衛生の1次予防対策（メンタルヘルス対策）として注目されていますのが 笑い（ユーモア）です。笑いは、神様が人間だけに与えてくれた唯一のストレス解消法です。今回は、笑い（ユーモア）の様々な効用を理解・実践して頂き、これからの大きな変革期に対応するためには、敢えて、暴挙・極端とお叱りを受けるのを覚悟で「メンタルヘルス対策には、笑い（ユーモア）が必要である」を提案させていただきます。ご笑味ください。

【講演内容】

1. 健康長寿（健康経営）の3大要素とは
2. 企業文化やら企業風土へ
3. 病気の原因 ストレスとは
4. 人はなぜ笑わなくてははいけないのか。
 - ・お笑いと笑い（ユーモア）の違い
 - ・凄いやからおもしろいへ
5. 笑いの3つ効用（健康力、人間関係力、創造力）
 - ・悩みと迷いの違い
 - ・こころ（楽しい）とは
 - ・右脳の活性化（新しい発想法）
6. どの様に笑えばいいのか（3つの笑いサイクルを実践）
 - ① 顔が笑う； ・いい顔とは ・しあわせとは
 - ② こころが笑う；五感で四季を感じる、感動する
 - ③ 脳が笑う；ユーモアを楽しむ・創る



・笑うのは幸福だからではない、むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。

食べるのが楽しいように、笑うのが楽しいのだ（フランスの哲学者アランの幸福論）

以上