

# 新世 shinsei

こころ豊かに生きる

2020  
April  
No.870 **4**

昭和23年2月18日第3種郵便物認可  
令和2年4月1日発行（毎月1日発行）  
第74巻第4号 通巻第870号

発行●一般社団法人 倫理研究所  
300円

**新世言** 倫理研究所理事長 丸山敏秋 “見えない脅威”は今もなお

**特集** 心もからだも健やかに

**連載** 実践の軌跡

「くらしみち」に沿って生活した会員の手記

美しきあきつしま

桜とともに生きる悠久の郷(奈良県)





## 笑いは百薬の長。

## 仕事は楽しく、人生はおもしろく

NPO法人  
健康笑い塾 主宰  
中井宏次

二〇〇七年に「医笑同源」笑い（ユーモア）でこころ豊かな飲みのある生活を！のもと、NPO法人健康笑い塾を設立し、全国で年間約百回、講演・研修を行なう中井さん。自身を「笑いとしあわせ」をお届けする笑配人と呼ぶ中井さんに、笑いの効用、健康との関係について伺いました。

——まず、NPO法人健康笑い塾の活動理念にある「**医笑同源**」という言葉についてお聞かせください。

**中井** 「医食同源」から私が作った言葉です。笑いも食べ物も源は同じ、すなわち、笑いは健康を保つうえで毎日の食べ物と同じく大切であり、楽しく笑うことは、毎日美味しく食べることと同様に、心身を穏やかにしてくれると考えております。毎日をこころ豊かに過ごすために、笑い（ユーモア）という副作用のない薬を、皆さまのこころに予防接種させて頂くことが私の使命と捉えて活動しております。

——笑いは健康と深く結びついているのですか。

**中井** 笑いには、①**健康力** ②**人間関係力** ③**創造力** という三つの効用があり、ここでは健康力についてお伝えします。昔からのことわざに「笑いは百薬の長」「笑いに勝る良薬なし」があります。また「病は氣から」とも言われ、人間の持っている潜在意識によって、病が快方に向かうことも知られています。人間には自然治癒力があり、免疫力を高めることで症状がよくなるのです。この潜在意識を高め、気の高ぶりを抑える（リラックスさせる）のが「笑い（ユーモア）」です。医学的に申しますと、「笑う」ことによって交感神経の緊張モードが緩み、継続的な交



感神経緊張状態が解消されますので、様々な病気の予防や改善に役立つようです。最近、医学の分野でも笑いの効用に着目した研究が進み、このことが医学的に証明されてきています。

—— 笑う時に何かコツはあるのでしょうか。

中井 笑い方を大きく分けてみると、「顔が笑う」「こころが笑う」「脳が笑う」という三つになります。今回は、下記でイラストとともに「顔が笑う」に役立つ「笑顔体操」をご紹介します。

—— 中井さんは座右の銘「仕事は楽しく、人生はおもしろく」にて、「楽しい」と「おもしろい」を使い分けています。どのような違いがあるのですか。

中井 「楽しい」や「おもしろい」の感じ方は、人それぞれ違います。では、誰が決めているのか。それは、あなた自身のところです。「楽しい」に「好奇心」が加わって「おもしろい」になるのだと私は考えています。好奇心とは、「おもしろそうやなあ。いっぺん挑戦してみようか」という前向きで意欲的なところのことです。

## 笑顔体操 をしてみよう!

② 大きく口を開けて「あえいおうあお」と発声  
(2～3回繰り返す)。



③ 口を最大限に開けて  
(「いー」の口) 数秒保つ  
(2～3回繰り返す)。

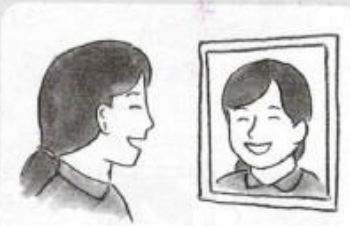
⇒ 咀嚼の際に必要な、  
のど仏を持ち上げる筋  
肉を鍛えます。



④ 舌で笑み筋(えくぼの  
できる箇所)を中心に  
口の周りを押し上げる。

⇒ 舌を運動させると唾液  
が出やすくなります。  
唾液には消化作用、殺  
菌作用等があり、虫歯  
や風邪予防になります。

(※次頁に続く)



① 朝、鏡を見ながら「おはようござい  
ます」と笑顔で鏡に映っているもう  
一人の自分に挨拶をする。

⇒ 自分が笑わないと鏡は笑いません。

え・いとう良一

旅行を例にしてみると、

• 旅行は楽しかった。

↓ 予定通りに旅行が遂行されたことに満足をし、心がワクワクする旅行であった。

• 旅行はおもしろかった。

↓ 旅行中ハプニングがあり、心がドキドキしたが無事帰ることができた。

計画にない挑戦をして、無事に終えることができると「おもしろかった」です。「楽しい」は、旅行中の気分や感情を表わします。「おもしろい」は、どんな旅行だったのか、何のために旅行したのか、といったその旅行の性格や本質を表わしています。遊園地でジェットコースターを乗り終えて言う言葉は「怖かったけどおもしろかった」ですね。怖いという「挑戦」をしたので「おもしろかった」のです。人生も同じです。仕事を楽しみ、挑戦を積み重ねることでおもしろい人生となっていくのです。私の好きな言葉に「天才は努力している人に勝てず、努力している人は楽しくしている人に勝てず」があります。



⑤ 耳の全体を引っ張る。

⇒ 耳にはツボがたくさんあり、脳の刺激にもなります。

⑥ 顔全体のシワを伸ばす。

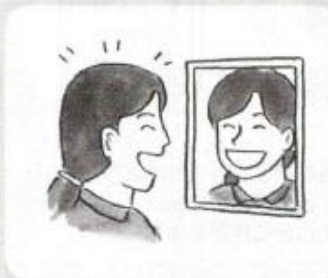
⇒ 顔のマッサージです。表情筋をほぐすとほうれい線が消え、老化防止になります。

⑦ 「はひふへほ」と笑う。

⇒ 「ハッハッハ、ヒッヒッヒ、フッフッフ、ヘッヘッヘ、ホッホッホ」と5回笑って、笑っている自分の顔を鏡で見て、その笑顔を脳に焼き付けてください。脳がその顔を覚えて、自然といい顔(笑顔)になってきます。また、笑っている自分の顔を見ることで、脳は楽しいと思ひ込み、活性化します。また、笑うことで脳の血流が増えて脳の活性化につながります。

⑧ 鏡に映っているもう一人の自分を褒める。

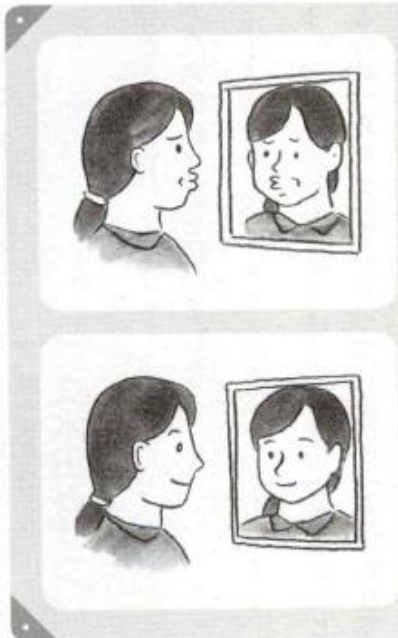
⇒ 「頑張っているね」、「美人ですね」、「私はしあわせです」等と自分を褒めると、いい顔(笑顔)になります。脳が最高に活性化し、「やる気」が出ます。





なかい・こうじ ●日本笑い学会理事、  
日本産業ストレス学会理事、岡山大学  
非常勤講師として活動。近著に「笑は  
咲にして勝なり―人生一〇〇年時代  
の指南書」（薬事日報社）。また、葉家  
きく腕の芸名で落語も嗜んでいる。

す。仕事をする上でも、人生を生き抜く上でも、「楽しく・おもしろく」は必須条件のように思います。  
――「笑う門には福来る」と言いますが、中井さんはどのようにお考えですか。  
中井 フランスの哲学者・アランの「幸福論」にこう書かれています。「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。食べることに楽しいように、笑うことが楽しいのだ。まさにその通りですね。暗い顔をした人より、明るい人になり、人は集まります。人は他者の存在で「しあわせ」になるのです。鏡に向かって「私はしあわせです」と言って笑ってみてください。その顔があなたのしあわせの顔です。その顔で過ごしていると、健康とともに自然と「しあわせ」が集まってきますよ。



⑨ ネガティブな気持ちを吐き出す。

⇒逆に、嫌なことがあれば、鏡の中の自分に向かって「〇〇は嫌だ!」「〇〇に納得いかない」等と言います。すると、鏡の自分が「そんな嫌な顔するな!」と言ってくれます。「そうだ!笑おう!」と笑えば、ストレス解消にもなり、脳が活性化して、いいアイデアが湧いてきます。

⑩ もう一人の自分と対話する。

⇒鏡に向かって対話することは、「自問自答」につながり、問題点と自分の考えが明確になります。もう一人の自分はあなたのことを一番よく知っていて、あなたを裏切りません。映っているのが「あなた自身」ですから。あなたと共に喜び、悲しみ、何かを相談すると一緒に考えてくれます。「もう一人の自分」とは「潜在能力」とも言えるでしょう。また、自分から笑わないと鏡に映ったあなたも笑いません。同じように相手の笑顔がほしければ、自ら笑顔で接することです。