

特集によせて

夏 目 誠

大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科

増えている「シーン」や「モクモク」、「イライラ」職場

私は5社の精神科医、年間40回くらいの講演をしており、様々な職場を見ます。そこで感じるのは「10-20年くらい前の職場」と比較して、職場ムードが一変したことである。「シーン」と静まりかえり「モクモク」と仕事をし、「イライラ」している。社員は表情がとぼしく、硬い感じである。パソコンなどの普及も影響しているが、それだけではない。

職場は「過剰ストレス状態」だ！

すなわち現在の職場の多くは「過剰ストレス状態」にある。「笑い」「潤い」「和み」「親密さ」などが、うかがえない。理由として私は「余裕をなくした企業が『ムードメーカー』『鬼軍曹』『雑用掛』などの役割をする人達を切り捨てたこと」と、企業が短期間の成果に一喜一憂しているからだと推測している。

いま、まさに求められる「笑い」と「リラクゼーション」

図に上記のことをまとめた。職場には余裕がある。ムダもいる。一見、ムダに見えることが、実は大事だと言う、老子の名言である「無用の用」を企業が忘れたのである。その時代に求められるのは、「笑い」と「リラクゼーション」である。本特集のテーマである。

リラクゼーション技法は個人を中心に

「笑い」は人間関係の中で生じることが多く、リラクゼーションは主として「個人」だろう。またリラクゼーションの良さは技法が存在する点にある。大平泰子先生の「自律訓練法」、岡孝和先生の「ヨーガ」や「気功」である。技法は段階を踏めばマスターし身に着くのが良い。笑いの良さや難しさは相互作用の中にあるのと、技法がない点である。

多彩な執筆陣による特集

4名の第一人者による執筆である。中井宏次先生の「笑い」とメンタルヘルス」、大平泰子先生、芦原睦先生の「セルフケアに有用なリラクゼーション技法：自律訓練法」、岡孝和先生の「リラクゼーション法、ストレスマネジメント法としてのヨーガ、気功」、読みごたえがあるので熟読してほしい。中井宏次先生の「笑いを「見る笑い、聞く笑い、読む笑い」の3つに分類した。落語等は、耳から情報を聞く笑いで、読書は活字を読みとく笑いである。これらに共通している事は、頭の中で状況を想像して笑う。頭の中で想像した笑いは、普段の生活の中で活用でき、これが「ユーモア」であると私自身は考えている」の指摘は「眼から鱗」であった。何となく感じていた点をズバリ、核心的表現で指摘していただいた。

笑いとメンタルヘルス

中井宏次

NPO 法人健康笑い塾

Sense of Humor: A Possible Solution to Mental Health Illness

Koji NAKAI

authorized NPO: Kenkou Warai Juku

Abstract Today, people are under too much pressure and stress in many ways. The number of company employees who are suffering from mental and physical illness is increasing. It has been found that this has been mostly caused by constant pressure and stress at their workplace. According to the Ministry of Health, Labour, and Welfare of Japan, the number of domestic patients with mood disorder in 1996 was approximately 430,000, but reached 1 million in 2008, more than doubling over 12 years.

Moreover, it has been estimated that the total economic loss at those companies due to employees with mental and physical illness was about 3 trillion yen in 2009. The Ministry decided to add mental illness to a list of 4 major diseases (cancer, stroke, acute cardiac infarction, and diabetes) as the 5th major disease in July 2011. Against this background, the Ministry has mandated that companies conduct regular mental health checkups since April 2012.

Although companies have been striving to reduce the number of patients among their employees, no significant changes have occurred, and stress-free or lower-stress working conditions are far from being achieved. One of the fundamental reasons for this is a decline in the ability to communicate at work, which leads to worsening of mutual understanding among workers.

This paper explains, with concrete daily examples, how conversation and communication skills can psychologically affect people and help them to maintain their mental balance. In addition, as a possible solution to reduce mental health illness, effective and ready-to-use methods of humor are presented.

Key words: stress (ストレス), communication skills (コミュニケーションスキル), humor (ユーモア), smile (スマイル)

1. はじめに

2007年に私が設立した「NPO 法人健康笑い塾」は、日本で初めての笑い(ユーモア)を解説し指南する塾

であると自画自賛している。受講生は、笑い(ユーモア)に関心のある人がほとんどであり、受講目的は、「笑いたい、笑わせたい、笑わせてほしい」と様々である。そこで、受講者のそれぞれのニーズを満たすため

著者連絡先：中井宏次 〒656-2401 淡路市岩屋 285 番地 88
NPO 法人 健康笑い塾
TEL・FAX：0799-72-2139 HP：<http://kenkouwarai.web.fc2.com/>

に、ユーモアを楽しむ心構えを教示する。

ユーモアを楽しむには、色々な角度から楽しめるが、当塾では、なぞなぞ・なぞかけ・川柳・都々逸・大阪洒落言葉・問答・小噺等、日常生活や身近にある生活の笑い(ユーモア)に挑戦していただく。また、上級者の塾生になると、毎回、お題を3題(季節の行事、旬の食べ物等が中心)出し合い、それを宿題として、川柳、なぞかけを創作している。創作するには、その事の情報を集め、実際にその物に触れてみると、その時、新しい気付きがあり、感動し、感性が高まり、新たな創作に繋がり、ユーモアセンスが磨かれていくのである。

さらに、私は、笑いを「見る笑い、聞く笑い、読む笑い」の3つに分類している。見る笑いは、最近のテレビ等映像から見る笑い、言い換えれば、一方的に与えられる笑いである。その一方、落語等は、耳から情報を聞く笑いで、読書は活字を読みとく笑いである。これらに共通している事は、頭の中で状況を想像して笑う。頭の中で想像した笑いは、普段の生活の中で活用でき、これが「ユーモア」であると私自身は考えている。想像して笑うと、右脳が活性化し、それが創造力を養い、会社では、企画力、新しいアイデアの創生へと繋がり、仕事が楽しくなっていく傾向にある。特に、300年以上の歴史のある落語(小噺)には、日常生活のユーモアが多く、普段の会話の潤滑油として楽しめる要素が多く含まれている。是非、落語等をゆっくり聞いて頂き、様々なユーモアを体験して頂きたい。このように、笑いというのは、無理やり作り出す物ではなく、視点を変えて発見する物である事がお分かり頂けるであろう。いかにして、自分と向き合い、楽しむかが問われている。

今回は、笑いとメンタルヘルス(心の健康)の関連性を取り上げ、現在病の原因と言われるストレスの撃退法及びその実践法を述べ、皆様のメンタルヘルス対策の一助に寄与出来れば大変光栄である。

2. ストレスと笑いの因果関係

笑いは、脳の中でも、最も高度な活動であり、高度な知能を持つ人間だけしか笑い(ユーモア)を楽しむ事は出来ない。それらの裏付けとして、近年「笑い」がメンタルヘルス対策(ストレス対策)として活用できるといふ事が、少しずつ科学的にも立証されつつあ

る。

- 2.1 日本医科大学医療管理学教室の高柳和江氏¹⁾によると、笑いにより酸素が増えると、コルチゾールの分泌が減り、ストレスが鎮まる。さらに、ストレスにより脳が興奮し酸素を消費すると、脳細胞への酸素の供給量が不足し、脳の働きが低下する。そこで笑いによって新鮮な血液を脳へ送る事で、脳細胞への栄養が増え、リラックス効果があると考えられる。上記で記載したように、笑った後は、集中しやすく記憶力もアップすると示している。
- 2.2 脳科学者の茂木健一郎氏²⁾は、危機や不安といったストレスが溜まる一方では、負のエネルギーばかり増大して脳内のバランスが崩れてしまう傾向があり、そこで必要となってくるのが、緊張を解く「脱抑制」の作用だと述べている。この作用が脳をマッサージして、バランスの回復に務める。そのマッサージに最も有効な刺激が、笑いであり、脳が笑いを欲するのは、緊張や不安を解いて脳内のバランスを保つためなのだ。
- 2.3 吉野慎一³⁾(日本医科大学教授)氏は、「脳内リセット理論」で次の様に述べている。「私は、楽しく笑うと頭のなかが真っ白になり、嫌なことなどすべてを忘れ、前頭葉から発する精神的ストレス刺激が無または減少するとともに、笑いの中核ならびにその付近が興奮して、前頭葉からの精神的ストレス刺激の情報が下方に伝達されなくなり、神経・内分泌・免疫系の対話が一時的にリセットされ、正常化に向かうのではないかと考えました。」また、「深い睡眠」「涙して泣く」も効果があることを述べている。
- 2.4 1991年に伊丹仁朗氏⁴⁾等で、笑うと「細胞やウイルスを攻撃するナチュラルキラー(NK)細胞が活性化し、免疫力が上がるのか」という臨床実験が行われた。手法として20歳から62歳までの男女19人の血液を採取し、吉本新喜劇、漫才、落語を聞いた後、彼らのNK細胞が活性化したかどうかを調べてみると、測定できなかった1人を除いた18人のうち、14人の値が上昇していた。笑うとNK細胞が活性化し、免疫力が上がるという事が、医学的に実証された臨床実験である。

3. 現状での問題点

3.1 統計から見るストレス増加傾向

厚生労働省が平成19年に行ったストレス調査（表1）によると、ストレスの原因として、「人間関係」や「仕事の質と量」などが挙げられている。

表1：ストレス調査（厚生労働省 平成19年）

	全体 (%)	男性 (%)	女性 (%)
職場の人間関係	38.4	30.4	50.5
仕事の質	34.8	36.3	32.5
仕事の量	30.6	30.3	31.1
会社の将来	22.7	29.1	12.9
定年後の問題 老後の仕事	21.2	24.1	16.7

また、自分の仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスが「ある」とする労働者の割合は58.0%になっており、「仕事でのストレス」がある労働者が挙げた具体的なストレスの内容（3つ以内の複数回答）としては、「職場の人間関係の問題」が高く、特に、女性ではストレスの要因として「職場の人間関係」が高い傾向である。以上の様に、ストレスの主な原因は、人間関係であることが理解できる。しかし、これは氷山の一角であり、まだまだ、打ち明けられない人が多い事も事実であろう。こういう人間関係での付き合い方に問題をかかえている人が多いのが現状である。

3.2 ストレス増加に伴う精神疾患の増加

平成25年6月21日、厚生労働省の平成24年度「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」によると、過労や職場のいじめでうつ病などの精神疾患にかかり、2012年度に労災認定された人は前年度から150人増えて475人となり、3年連続で過去最多を更新したことが分かった。また、上司のパワハラやセクハラなど、上記のように職場の人間関係が原因で発症する事例も増加した。出来事別の支給決定件数は、「仕事内容・仕事量の（大きな）変化を生じさせる出来事があった」59件、「(ひどい)嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた」55件、「悲惨な事故や災害の体験、目撃をした」51件の順に多い。また、増加件数は、「1か月に80時間以上の時間外労働を行った」（前年度比29件増）、「(重度の)病気がケガをした」（同27件増）、「上司と

のトラブルがあった」（同19件増）、「セクシュアルハラスメントを受けた」（同18件増）、「(ひどい)嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた」（同15件増）の順に多い。

以上、労災認定された475件のうち、発症の原因では「仕事内容・仕事量の変化」が最も多く、「嫌がらせ、いじめ、暴行」、「悲惨な事故や災害の体験・目撃」と続いた。認定者の業種別では、「製造業」が93件と最多で、次いで「卸売業、小売業」が66件。職種別（大分類）では、「専門的・技術的職業従事者」117件、「事務従事者」101件、「サービス職業従事者」57件の順に多い。年代別では30代149件、40代146件の順だった。特に、職場での人間関係が影響した労災認定の増加が目立ち、表1のストレス調査とも合わせて考えると、人間関係によるストレスが身体に悪影響を及ぼすのは周知の事実である。

3.3 コミュニケーション能力の低下

平成24年度「国語に関する世論調査」（文化庁）の調査項目「人とのコミュニケーションについて」の中に次の様な5つ質問があり、回答率が記載されている。

- 問1. 誰かの話を聞いて、その言いたかったこと、自分の受け取ったことが食い違っていたという経験はあるか。「ある」と回答（66.6%）
理由：自分の聞き方に問題がある（29.3%）、相手の話し方に問題がある（17.7%）
- 問2. 誰かに話をしている、自分の言いたかったことが、相手にうまく伝わらなかったという経験があるか。「ある」と回答（63.4%）、
理由：自分の話し方に問題がある（55.0%）、相手の聞き方に問題がある（8.6%）
- 問3. 人とのコミュニケーションにおいて、難しいと感じること
・相手との人間関係を作り上げながら伝え合うこと（40.5%）
・根拠や理由を明確にして論理的に伝え合うこと（34.4%）
- 問4. 人とのコミュニケーションにおいて、重視すること
・相手との人間関係を作り上げながら伝え合うこと（65.1%）
・根拠や理由を明確にして論理的に伝え合うこ

と (15.0%)

問5. 誰かと話をするときに、相手から不快感を覚えるのはどのようなことか。

- ・男性：敬語の使い方など言葉遣いに問題がある (29.8%)
- ・女性：相手ばかりが話している (31.0%)

以上の結果から、人とのコミュニケーションにおいて、多数の人が自分の聞き方、話し方に問題があると回答している。また、難しいと感じること・重視することは、いずれも「相手との人間関係を作り上げながら伝え合うこと」であり、相手の心情を意識した会話が出来ない、コミュニケーション能力の低下が問題点として浮き上がっている。これは、日頃の生活において、チャットやツイッター等のSNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)が普及してきた事が、コミュニケーション不足の要因とも考えられ、便利な技術が、人間関係の構築における問題点になっているのが現状である。

3.4 職場におけるコミュニケーション実態調査

社内のうつ病予備軍として、誰とも会話しなないで一日が終わる「無縁社員」の存在がある。その原因は何なのか。産業能率大学(2011年)職場コミュニケーション実態調査(有効回答337人)から次のような統計が出ている。

表2：職場で孤独を感じることはあるか？

よくある	10.1%
ときどきある	18.1%
たまにある	33.2%
ない	38.6%

表3：それは何故か？(複数回答)

自分のことしか考えていない人が多い	34.8%
メンバー同士の関係が希薄	34.3%
世代のギャップがある	33.8%
仕事が縦割りでお互いの状況がよく解らない	32.4%
お互いに助け合う雰囲気がない	19.8%
IT化で対話が減少した	11.1%

この結果を踏まえて、職場でのコミュニケーション不足の問題点として、効率化、利便性ばかりを追求し、

日常茶飯時の事柄が困難になりつつある。我々は、まずその事実について把握し、仕事の在り方、人間関係の在り方、組織の在り方等を再考すべきである。

4. 問題点の改善策

このように、大きく集約すると問題点は明らかになっている。しかし、その問題点をどの様に改善するかが大きな問題なのである。これから挙げる改善策は、私が日々行っている講演を基に、講演後のアンケートなどからも得られた秘策である。どれも、聞いてしまえば「なるほど」と当たり前のように納得するものが多いが、大切なことは、「日々の継続」である事を肝に銘じておいて頂きたい。

4.1 表情のバリエーションへの秘策

コミュニケーションのきっかけは、フェイス to フェイスから始まる。人間の表情には、色々ある。怒った顔・泣いた顔・哀しい顔・笑った顔。人間は本能的に、遠い距離でも、人が笑っているかどうか認識できる動物なのだ。それは、笑顔が他人に対する緊張を緩和する力があるからであろう。その為か、接客業では、笑顔が大切と言われ、笑顔の企業研修などが近年増えている。しかし、無理やり笑顔をつくっていると、自分の本当の笑顔が解らなくなる「スマイル仮面症候群」が増えてくる、と唱えるのは、精神科医で大阪樟蔭女子大学の夏目誠氏⁹⁾である。「笑顔！笑顔！」と無理やり笑う必要はなく、顔が笑えない人は、ここで笑えば、脳で笑えば、自然と顔が笑う。このように「顔が笑う ところが笑う 脳が笑う」¹⁰⁾のハーモニーが大切である。その為には、いかなる時も心の安定を図り、自分自身を客観視することにより、穏やかな顔(いい顔)にしておく事が大事なのだ。そこで、一番自分自身を客観視する為に活用出来るのが、鏡である。鏡に映った顔が、自分の顔であり他人が見る自分なのである。毎日ズーと笑っている事は不可能である。また、自分を偽り「スマイル仮面症候群」になった際は大変な事になる。そういう時は、自分の表情のバリエーションを増やす事を推奨している。鏡を見る事で、新たな自分を発見出来るものであり、また、こういう顔は他人には見せるべきではないと認識するかもしれない。どのような顔でも良いのだ。ただ、その顔をしっかりと脳にインプットすることによって、自分が他人に与えている印象が理解できるはずである。そして、意識す

ることで、自然と「いい顔」になってくる。

また、もう一人の自分との対話することも忘れないでほしい。日々ストレスが溜まって気分がすっきりしない時、不満やストレスの原因「…で辛い。…で腹が立つ等」を鏡に言ってみると、鏡に映ったもう一人の自分が「そんな嫌な顔をするなよ」と元気づけてくれる。その時、「そうだ笑わねば」と思わなくても、自然と笑みが生まれ、脳がすっきりしてストレスが解消されることが多い。このように強制ではなく、自発的な笑みが「こころ」としての栄養素なのである。また、逆に、仕事が上手くいった時、何か嬉しい時、鏡に向かって、「自分を褒めてやる」のも良い方法である。その時、鏡をみると、「私もこんな顔をするのだ」と今まで見たことのない自分の本当の「いい顔」に出会う。世界でたった一つしかない自分の顔を好きになり、褒めてやることも大切である。自分を好きになれない人間は他人を好きになれない。自分自身を再構築し、表情のバリエーションを増やす事で、周りの反応も自然と変わってくるものである。

4.2 職場、地域、家庭への施策の提案

昔から「医療は手当て」の言葉の如く、人間が、物事を創造する折にも、手が不可欠なことは言うまでもない周知の事実だが、この手が思わぬ効果をあげるものだという認識は乏しいかもしれない。私は、この手の利用を推し進める「ハイタッチ運動」を提唱しており、講演後、時間の許す限り、お一人お一人とハイタッチをして講演を締めくくっている。この非日常的な行動に驚かれる人も多いが、この手と手の温もりと、ハイタッチによる笑顔の交流が思わぬ効果をもたらしている。職場においても、地域においても、家庭においても、副作用がなく、お金も必要としない、ただ手と手を合わせるだけの「ハイタッチ運動」の発想を是非、お持ち頂きたい。初めは、恥じらいからのぎこちない笑顔が、日々行う事で、自然な笑顔になってくる事が自分でも実感する。

職場では、社員がストレスを軽減する為に、様々な環境対策が取られているが、その中でも、特に、コミュニケーションが取りやすい職場環境への取り組みは、遅れをとっていることが上記の統計からも解る。生産性の効率等、会社の問題をたえず討議する職場内でも、社員の心の問題は後回しになりがちである。目先の利益に重点を置く故に、大切な従業員の心に寄り添う施

策が遅れている現状が垣間見られる。理由はともあれ、精神疾患を患った仲間の職場内でのサポート体制、職場復帰環境整備など、積極的に取り組んでいるトップがどれほど存在するのであろうか。その事が家庭環境にも影響を与え、地域社会でも受け入れられない人達が多くいる。まさに悪循環のドミノ倒しなのだ。近年は、治療医学が中心であるが、治療のための薬剤を投与する前に、予防ができるものであるなら、それを積極的に取り入れてみてはどうかと、薬剤師の視点からも提案している。その提案の一つに職場・家庭・地域での「ハイタッチ運動」がある。「ハイタッチ運動」による笑顔と笑顔のコミュニケーションの交流から、職場の雰囲気や家庭の空気感も変化し、今までに感じた事のない効果が齎されると確信している。

4.3 講演後アンケートから見る効果の事例

年間100回以上の講演会のご依頼を賜っているが、その主催は大きく分けて、医師会、薬剤師会、保健師会等の医療関係機関（一般市民講座等）と教育関係（学校職員研修等）、地域の保健所関係（健康講座・自殺予防講座等）の3分類される。それらに、共通することは聴講して下さる人には、様々な年代層があるという事実である（表4）。ストレスというのは若者の特有な物ではなく、人生経験の豊かな方も同じように感じており、人というのは、年齢、職業、性別関係なくストレスを感じ、その解決策に行政も手を拱いて要られず講演会等でも啓蒙しないとイケない背景がある。

表4：講演の年齢層

50歳未満	4.9%
50代	8.9%
60代	36.3%
70代	39.2%
80歳以上	10.7%

また、下記のアンケートから読み解くと「笑いの効用」への理解が得られる。介護される人、介護する人にも拘わらず、「そうだ笑いを忘れていた。楽しまなければ！」と参加者の意見からもそれを実証している。現在は、如何に心が病んでいる人が多く、その中には、自覚症状にも気付かないで生活している人さえ存在する。反対に既に心の病に侵されている人もいるが、「笑い」という講演会を通して心身の充実の為に笑いが不

可欠な要素である事を痛感され、それが、その後の生き方にもプラスに影響していることが見受けられる。

表5：講演後のアンケート

大変良かった・良かった	93.4%
普通	0.6%
悪かった	0.3%
無回答	5.7%

当日のアンケート以外に自宅にもお礼のお手紙を頂くが、最近頂いた2つのお手紙を紹介する。

4.3-1 家内と久しぶりにハイタッチをしました。子供が成長し、いつしか家内と手をつないで歩く事もない昨今、今、このハイタッチの行為でもう一度夫婦の原点に立ち返り、その時、奥様が投げかけた一言が、今後の生き方を楽しい方向に導いたと言われた。その言葉は「貴方の手はこんな大きな手だったのですね。この手で私たち家族を支えてくれていたのですね」という感謝の言葉だった

4.3-2 結婚して20年、ハイタッチをして久しぶりに主人の笑顔を見ました。又、そのおかげで主人と息子、娘がハイタッチをして会話を交わすようになり、家庭が明るくなりました

こういうお手紙を拝見すると講師冥利であるが、相手の笑顔を見たいと思うなら、まず自分から笑顔で「ハイタッチ！」をすると、きっと相手も連鎖で笑顔のハイタッチを返してくれる。これが、私が推奨している「笑顔のこだま」である。

5. 考 察

国民総幸福量は1972年ブータン国王が提唱した「国民全体の幸福度」を示す尺度とある⁷⁾。金銭的、物質的な豊かさを目指すのではなく、精神的な豊かさ、つま

り「幸福」を日指すべきだという考え方だという。2007年のブータン政府による国勢調査でも「あなたは今、幸せですか」という問いに9割の人々が「はい」と答えている。

日本に置き換えると、経済成長は世界のトップクラスに位置するが、先進国と言われるわが国に精神疾患が多く、人々は過度のストレスから職場、強いては家庭の崩壊まで招いている現実が見受けられる。そのストレスの解消法の一つに「笑い」がある。笑いは脳の中でも、最も高度な活動であり、高度な知能を持つ人間だけしか「真の笑顔」を作ることはできない。昔から「笑う門には福来る、笑いは百薬の長」と言われているように、笑いは、神様が与えてくれた、ストレス解消の為の人間だけの素晴らしい能力に他ならないのである。人は日常生活の中で、ユーモアを駆使し、笑いで人間関係を円滑にすれば、間違いなくコミュニケーションの進歩、改善が見られる。人生を謳歌する為に「笑い」が大きく寄与すると言っても過言ではない。このように「笑い」をメンタルヘルスに利用する事を推奨するものである。

参考文献・図書

- 1) 高柳和江：補完代替医療としての笑い、日本補完代替医療学会誌, 4, 51-57, (2007)
- 2) 茂木健一郎：笑う脳, p.24, アスキー, 東京 (2009)
- 3) 吉野権一：脳内リセット理論, p.115, 主婦の友社, 東京 (2003)
- 4) 伊丹仁朗, 昇 幹夫, 手嶋秀毅：笑いと免疫能, 心身医学, 34 : 565-571, (1994)
- 5) 夏目 誠：「スマイル仮面」症候群, p.18, NHK 出版, 東京 (2006)
- 6) 中井宏次：顔が笑う ところが笑う 脳が笑う, p.57, 春陽堂, 東京 (2011)
- 7) 「ブータン国王が目指すGNH (国民総幸福量)」
<http://moto-0358.at.webry.info/201111/article_39.html>
(2013/10/31 アクセス)

(受付 2013年11月5日, 受理 2014年1月30日)