

定年後の生前整理

年齢別「片付けマニュアル」で予習・復習

2021年 秋号

終活  
読本

# ソナエ

vol.34

定価970円(本体882円+税)  
NIKKO MOOK

終活の最前線  
青山葬儀所が閉鎖中  
檀家は大変 寺に住職不在  
同居世帯で孤独死多数

入門  
イスラムの葬儀  
コロナ・ストレス発散法  
イライラ募る高齢者

## 定年後の生前整理

年齢別「片付けマニュアル」で予習・復習

服、本、ブランド品 読者投稿から学ぶ整理術

読者プレゼント **坐禅専用クッション**

舞の海秀平さん  
相撲葬儀 墓の伝統を語る

# 受け身でなく、自分で笑おう

## 笑えば脳も「楽しい」と錯覚

健康笑い塾  
中井宏次さん



つらいときこそ笑おうというのは、よく耳にするアドバイスだ。実はこれ、科学的にも根拠がある。笑いは免疫力の低下を防ぎ、たとえ嘘でも笑顔をつくるだけで効果があるという。NPO法人「健康笑い塾」を主宰する、日本笑い学会理事の中井宏次さんに、ストレスに負けない「笑い」のコツを教えてもらった。

「講演に行くとき、私、笑えないんです」という人がいます。でも「笑えない人はいません。笑わないだけです」と申し上げます」と中井さん。意識的に笑うことの大切さを説いている。

笑いは、心身によいことがたくさんあるという。ストレスがあるとき、私たちの身体は「交感神経」が活発に働いている。この状態が長く続いてしまうと、心身の不調につながることもある。笑うことによって、リラックしたときに優位になる「副交感神経」の働きを活発化する。ほかに、笑うことで免疫細胞が活発化したり、血糖値が下がったりといった研究データも出ている。

「一番大切なのは、お笑い番組などをみて『笑わせてもらおう』という受け身の笑いではなく、自ら笑う積極的な笑いです」と中井さんは指摘する。もちろん、受け身の笑いでも一定の効果はあるが、なにより自ら笑うことに尽きるという。

### 朝の1分「笑顔体操」 鏡に映る自分を褒めよう

自ら笑うために、中井さんが発案・

提唱しているのが「朝の笑顔体操」だ。朝の1分、鏡に向かって行う。

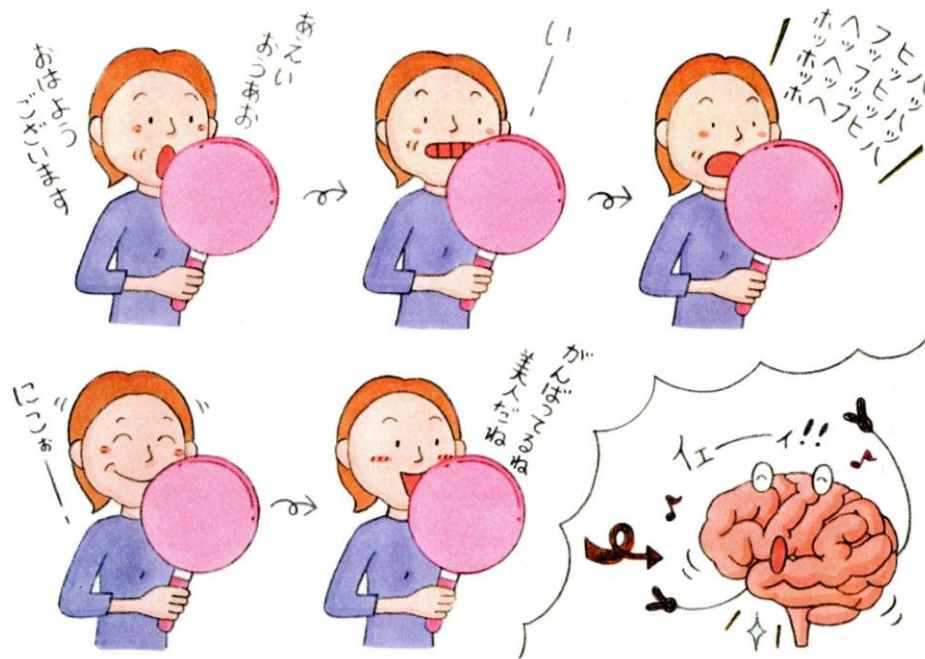
最初はたとえ形だけの笑顔でも、脳は「楽しくて笑っている」といわば錯覚して活性化するそう。さらに、笑顔体操をすると、職場や周囲の人にも笑顔であいさつするようになり、コミュニケーションが活発になり、脳が活性化される。すると、仕事も楽しく、効率化して人生はより楽しくなる、というのが中井さんの提唱する「よい習慣は人生を変える」というよい流れだ。

### マスクも貫く「こころの笑い」 前向きな言葉が、自分と相手を笑顔にする

また、笑顔の人に会うと、ついこちらも笑顔になるのが人の特徴だ。だからこそ、いまは「こころの笑顔」も大切だと中井さんは指摘する。

「ありがとう、うれしい、楽しい。そうした前向きな言葉をどんどん発することが大事。すると、こころが笑い、前向きな感情が相手に伝わるのです。相手の笑顔を見ると自分も笑顔になるのが人間ですが、いま

[https://www.yakuji.co.jp/wpj-002/wp-content/uploads/2020/09/sasshi\\_egaonosusume\\_koryo\\_2nd.pdf](https://www.yakuji.co.jp/wpj-002/wp-content/uploads/2020/09/sasshi_egaonosusume_koryo_2nd.pdf)  
 健康笑い塾 HP: <http://kenkouwarai.jp/>



### コロナウイルスも攻撃!? 漫才で笑ってNK細胞を活性化

「受け身の笑い」も身体に良い影響を与える。専門家の研究分析も多くある。1991年、がん患者を含む19人(20~62歳)に漫才、漫談、吉本新喜劇を3時間鑑賞してもらい、その前後で血液採取を実施。血中のNK細胞(がん細胞やウイルス感染細胞などをみつけて攻撃するリンパ球。大切な免疫機能を担う)の活性度などの変化を調べた。その結果、NK細胞の活性度は参加者の7割以上で上昇が認められた。(伊丹仁朗ほか:笑いと免疫能。心身医学。34(7), 565-571,1994)



笑い声につられて、みんな笑顔に。兵庫県淡路市の八淨寺「笑福まつり」では出場者の笑い声につられて思わず笑い出す参拝客も

はマスク姿が日常で、笑顔がみえにくい。だから、目と目だけでも伝わるこのころの笑いを意識してほしいのです」  
 中井さんはコロナ禍でも笑顔を絶やさないでほしいと、「マスク時代の笑顔のすすめ」という小冊子を作成。このページ上のURLで無料ダウンロードできる。笑って損なことはないだろう。参考にして、

#### なかいこうじ

薬剤師・日本笑い学会理事・岡山大学非常勤講師。大学卒業後、製薬会社に勤務し、50歳でがんを患う。それを機に、免疫力を上げる笑いの不思議な力に興味を持ち、2007年に「NPO法人健康笑い塾」を設立、全国で講演活動などを続ける。『顔が笑うところが笑う 脳が笑う』『笑は咲にして勝なり〜人生100年時代の指図書〜』など著書多数。

日々の暮らしで笑顔を意識し、ストレスを吹っ飛ばそう!