

昭和38年11月5日第3種郵便物認可 平成24年3月1日発行(毎月1回1日発行) 第50巻 第3号

ISSN 0913-2643

# 日本鉄道施設 協会誌

# 3

March  
2012  
Vol.50



施設現場で働く鉄道マン (分岐器全更替)

The Journal of Japan Railway Civil Engineering Association

## エンジニア

Engineer



# 笑ってますか！

～ あなたも今日からユーモア人財～

NPO法人「健康笑い塾」

主宰 中井 宏次 氏

### Profile

1952年	大阪府生まれ（現在、淡路島在住）
1975年	吉富製薬株式会社（現：田辺三菱製薬株式会社）入社
1997年	秘書室長
2003年	医薬営業本部 学術研修部長
2007年	NPO法人「健康笑い塾」設立（田辺三菱製薬株式会社退職）
2008年	日本笑い学会理事
2011年	「顔が笑う ところが笑う 脳が笑う」出版 「NPO法人健康笑い塾」ホームページ <a href="http://kenkouwarai.web.fc2.com/">http://kenkouwarai.web.fc2.com/</a>

「医食同源 笑い（ユーモア）で心豊かな遊びのある生活を！」をテーマにNPO法人「健康笑い塾」を立ち上げ、笑いの効用の啓蒙活動に取り組むとともに、33年間の会社経験を活かし、「笑いの経営的効果」「こころの健康 ～メンタルヘルスと笑い～」などの研究にも取り組み、一方、大学では、「笑い与健康」「医療コミュニケーション」の講座を担当し、教職としても「教育と笑い（ユーモア）」をベースに、これからの人財育成・予防笑学に情熱を注いでいる。また、薬家さく臓の芸名で落語も嗜んでいる。【座右の銘】仕事は楽しく 人生はおもしろく

— まずは、笑い（ユーモア）の大切さを教えてください。

**中井** 中国に医食同源、薬食同源という言葉があります。医（薬）も食（食物）も源は同じ。すなわち薬は健康を保つ上で毎日の食べ物と同じく大切であり、美味しく食べることは薬を飲むのと同様に心身を健やかにしてくれるというものです。私は、「笑食同源」という言葉を提案しております。笑いも食べ物も源は同じ、すなわち笑いは健康を保つ上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に同様に、心身を健やかにしてくれると考えています。世はまさにストレス社会・高齢化社会に突入しております。毎日を心豊かに快適に過ごすために、私は「笑い」という副作用のない薬を、お一人お一人の心に予防接種させていただくことが使命と心得ております。

— では、笑い（ユーモア）による具体的な効用をお聞かせ願えますか。

**中井** 笑い（ユーモア）には3つの効用（力）があります。（笑いは百薬の長です。福作用があります。）

- ① 笑い（ユーモア）は、免疫力を上げ、ストレス解消になり、健康長寿へと導きます。
- ② 笑い（ユーモア）は、楽しく豊かに生きるためのコミュニケーション、マネージメントの基本です。これが理解できれば、「ユーモア人財」となり、仕事が楽しくなります。
- ③ 笑い（ユーモア）は、脳を活性化し創造力を養い、新しい発想が生まれ、人生がおもしろくなります。このように、ユーモアや笑いは、ストレスを緩和して健康をもたらすだけでなく、人間関係力、創造力を豊かにする効用があります。

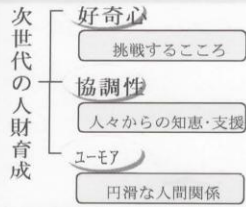
— 仕事が楽しくなるという「ユーモア人財」とは、どのような人なのでしょう？

**中井** 私は、これからの人財育成要素として、好奇心・協調性・ユーモアの3つをあげています。好奇心とは、いろいろな物事に興味を持ち挑戦する心と解釈しています。しかし、いざ、挑戦してみると色々な困難な壁に当たります。そのとき、その壁を乗り越えさせてくれるのが、あらゆる人々の知恵・援助ですが、それには、よき人間関係・人との協調性が必要になります。それを築くには、笑い・ユーモアが大きな役割を果たします。よって、平素からの笑い・ユーモア





高座で「落語」をする中井さん



次世代の人財育成3つの要素



著書「顔が笑う ところが笑う 脳が笑う」



を自由に操れるユーモア人財の育成が、これから大切になることがご理解いただけると思います。ユーモア人財とは、顔が笑う、ところが笑う、脳が笑う、3つの笑いの循環ハーモニーができて、幸せ感、感性、教養がバランスよく整っている人のことを言います。今まで企業は、勉強できる子、賢い子にスポットを当て、教育し、投資して成功を収めてきました。これからは、従来の延長線上では新たな発展はありません。どうすればいいのか、それは勉強できる子、賢い子に加えて、おもしろい子を育てることです。おもしろい人財の一番凄いの、人気者ですので、我々の知りえない個人情報とか、様々な秘密情報を持っています。また、大きな可能性、潜在能力があります。しっかり見極め、これからの人財として重要視してみてください。意外と成功のカギを握っているかもしれません。

—— 次に、「笑いの経営的効果」とはどのようなものなのでしょうか？

中井 企業経営の課題には、次の5項目があげられ、それぞれ、以下のような効果があります。

- ① 社員のメンタルヘルス：冒頭で述べたとおり、健康力アップ・ストレス解消です。
- ② 職場が活性化しない：大きな原因の一つに人間関係があると思います。笑いは人間関係力に大きく貢献します。
- ③ 新しい発想ができない：笑いによる、創造力アップが大きく関与いたします。
- ④ 社員が挑戦しない：挑戦する心は好奇心から生まれます。そのために笑い・ユーモアが大切です。
- ⑤ 定年後活き活き生きていない：笑いの三大効用（健康力・人間関係力・創造力）があれば人生楽しく生きていけます。

以上、5項目をこのように考えますと、企業経営の課題は意外と簡単に解決できます。笑いを経営に活かす人財（ユーモア人財）の育成が大きなポイントです。

—— どの職場も活力ある職場づくりを目指していると思いますが、何かアドバイスをいただけませんか？

中井 ある会社で実験して見ました。朝礼の最後に全員で「にこっ」と笑うのです。2~3ヶ月して尋ねると「職場の生産性が上がったような気がする」という感想が返ってきました。主観的ではありますが、実際に無視できない効果があります。朝、上役が笑顔を見せると、部下は「上司は、今日は機嫌がよいのだ」と感じます。するとおもしろいもので、言いにくい案件も持って行きやすくなるそうです。そうすると色々な案件が早く処理でき、生産性が上がるのです。小さいことですが、これが笑いの心理的効果です。だから上役は、いつも笑顔でいればいいのです。いわば部下に報告に来させる釣りのエサみたいなものです。叱るかどうかは、話を聞いてから判断すればよいこと。報告に来させないと意味がないのです。上役の方は騙されたと思って一度やってみてください。すると、職場の雰囲気に変化が見られ、職場が活性化すること間違いありません。

—— 最後に、私どもエンジニアに対する助言をいただけますか？

中井 よくこんな話があります。「あの新技術だったら、あの新工法だったら我社でもできたのに・・・」そうなのです。どこも同じような人財・データ・設備などがあり、できる会社、できない会社の違いは何なのでしょう。それは、人財のアイデアを如何に引き出し、組み合わせ、知識を知恵に変える応用力のある頭脳があるかないかの違いです。それでは、どのようにしたら知識を知恵に応用できるのか。私の考えでは、左脳と右脳の活用にあります。左脳は知識・情報、右脳はその情報・知識を引き出し組み立てているようです。いくら知識・情報があっても、それを引き出し組み立てる頭脳が働いていないと宝の持ち腐れです。左脳（仕事力）と右脳（人間力）のバランスが大切なのです。これがまさしく応用力です。右脳が働いている応用力のある人財は、効率よく仕事をし、時間的にも余裕を持ち、ストレスにも強く心身共に健康になります。それでは、どうしたら右脳を鍛えられるのか。その答えが、右脳を働かせる「笑い・ユーモア」にあるのです。笑い・ユーモアを実践することによって、楽しい活力ある職場をつくり、応用力のある人財になるのです。また、心の余裕がないとミスを犯します。逆に心で笑うと、余裕ができ企画力もよくなり、新しい発想も生まれます。感性の高い人は、心で笑っています。笑わしてもらうのではなく、自分で笑うことが、この感性を高めるのに有効です。まずは、「自ら笑う」ということを実践して頂き、その効果（成果）を是非試していただければと思います。

（聞き手：宮本 博通 四国旅客鉄道(株) 鉄道事業本部 工務部保線課 担当課長）