

はじめに 感動と笑いは同じである

最近の私の感動の一つに、孫が初めて歩いた動画があります。孫の歩いている笑顔を妻と見て、「凄い」「やった」と言い、一緒に拍手をしました〔達成の感動〕〔笑顔の感動〕。孫の母親（お嫁ちゃん）は嬉しさのあまり目頭を押さえていました〔涙の感動〕〔安堵の感動〕。私は、15年前に人生の楽園を求めて大阪から淡路島に移住しました。毎朝、東の空から昇る朝日を観て、その美しさに思わず手を合わせております〔感謝の感動〕。365日自然がつくりだす風景が違うのです。自然って凄いです〔神秘の感動〕。

「皆さんは、毎日、どんな感動をされていますか」と問いますと、「生

活がたいへんだから感動なんかしている暇がない」とお叱りを受けるかもしれませんが、皆さんは、毎日、感動しています。感動に気づいていないだけです。例えば、「朝起きる」。これは生きていれば当たり前のことです。この当たり前のことから、あなた自身が何を感じるかです。

感動表現には「凄い」「きれい」「美味しい」「なるほど」「できた」「やった」「素晴らしい」「嬉しい」「ありがとう」「おもしろい」などたくさんあります。鏡の前で感動表現を言ってみてください。あなたの顔は笑顔（いい顔）になっています。その時を「ところが笑う」というのです。無理やり笑わなくても自然にところが笑っているのです。人生の節目（入学、卒業、就職、結婚、出産など）や日々の生活の中には様々な「感動と笑い」があります。こころは「感動と笑い」で豊かになっていくのです。

人間は社会の中で進化し、人との触れ合いの中で人類を増やし繁栄を成し遂げてきました。今回のコロナ禍・パンデミックによって、私たち

は人との触れ合いがなくなり、人との触れ合いが如何に大切かを学びました。コロナ禍後は、「もの豊かな時代」から人との触れ合いがある「こころ豊かな時代」へと大きく変化していきます。正に、人間力の時代です。この人間力を発揮するためには、こころに潤いをもたらし、こころを豊かにする「感動と笑い」が必須です。「感動と笑い」のある人生は幸せな人生です。

「感動の連鎖」

朝起きてトイレに向かうと、便座の蓋が自動的に開く、思わず「ありがとう」。

ご飯をよく噛んで食べていると、ご飯の甘味が出てきて、思わず「美味しい」。

急いで駅の階段を駆け上ると、新快速に間に合う、思わず「ラッキー」。

乗車すると、眼の前に職場一の美人の彼女がいる、思わず「綺麗」。笑顔で「おはよう」というと、彼女も笑顔で「おはようございます」。下車して駅から会社まで一緒に歩く、思い切って彼女をデートに誘うと、「いいですよ」とOKの返事、思わず「やった」……彼女と結婚することになると、何と彼女は大富豪の令嬢だった。

「そんな奴はおりません。こんな運の良いことはないです」と言われそうですが、ただ、言えますのは、感動の積み重ねが、「運」を呼び込むのです。

人が感動する時は「そこまでやるか」と感じた時です。オリンピックで金メダルを取る。本人は勿論ですが、それを観ている人も感動します。その裏には「そこまでやるか」の練習があります。しかし、たとえメダルを取れなくても、「そこまでやりきった」、その姿を観て人は感動しま

す。自然の美しい景色を観た時、「地球にこんな景色があるのか」（地球よ！そこまでやるか）と感動します。

ところで、よく「できる限りやらせて頂きます」と言いますが、「できる限り」であっても、できそうなことだけをやっていただけでは人に感動を与えることはできません。人ができないことに挑戦して、その姿を見て、人は「そこまでやるか」と感動してくれます。これからは、「できないことをやらせて頂きます」の発想が大切です。そこまでやりますと、神様が「こいつ、ここまで頑張ったのだから、一度チャンスをやるか」と思われて人生のチャンスが頂けます。

人が笑う時は、「感動」と同じ「そこまでやるか」と感じた時です。身近な例として、吉本新喜劇があります。何かギャグなどと言った時、

舞台上全員が転びます。それを見てお客さんが「そんな馬鹿な」「そんなことよくやるなあ」↓「そこまでやるか」で思わず「笑い」が起ります。お笑い番組の基本はこの点にあります。落語を例にとりますと、落語は江戸時代から300年以上続いた庶民の笑い（ユーモア）の宝庫です。出てくる登場人物の言動や背景には、「そんな馬鹿な」「そんなことよくやるなあ」↓「そこまでやるか」があり、それが「笑い」をもたらししてくれます。特に滑稽話の「地獄八景亡者の戯れ」じごくばっけいもうじや、「あたま山（さくらんぼ）」などは最高ですね。また、人情噺にも様々な感動があります。特に「文七元結」ぶんしちもつとくは私の大好きな感動落語です。他にもたくさんはなしの噺がありますので、是非、楽しんでください。

「笑い」は、医学的にもストレス解消に効果的であると実証されています。もう一つ効果的なものとして、「泣く」「感動の涙」があります。感動と

笑いは、どちらも副交感神経を活性化します。副交感神経は「リラックスしているとき」「休息しているとき」「眠っているとき」に働きますので、ストレス解消（快笑）には最適です。

●前野隆司氏（慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授）は、「感動する人は幸せであり、幸せな人は、長寿で、健康で、創造性が高く、生産性も高く、自己肯定感も高く、夢を持ち、利他的で、みんなのために貢献する人だからです。これらの相関関係は世界中のウェルビーイング研究によって検証済みです」（前野隆司『感動のメカニズム』講談社現代新書）と書かれています。

●アラン（Alain：フランス出身の哲学者、評論家）は、「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

ることが楽しいように、笑うことが楽しいのだ」(アラン 『幸福論』
白水ブックス、申田孫一・中村雄二郎訳)と書かれています。

この二人の意見からでも、「感動と笑い」は「幸せ」になるための最
高のツールであることは間違いないことが確認できます。

人生論などで「人間は何のために生きているのか?」そんな問いが多
いですが、答えは簡単です。「幸せ」になるためです。人生には「幸せ」
になるための要素はたくさんありますが、今回は、お金もいらず、直ぐ
に、誰もが簡単に「幸せ」になれる方法としての「感動と笑い」をご指
南申し上げます。まずは、気楽に笑ってご賞(笑)味ください。必ず「幸
せ」になりますよ。

◎目次◎

はじめに 感動と笑いは同じある	01
I 「感動」とは	
1 感動とコミュニケーション	16
1の1 伝えると伝わるは違う	16
1の2 心に火をつける	19
2 人は何に感動するのか	22
2の1 感動を書いてみる	22
2の2 感動の5つの分類	24
宿題1 感動を届ける	25
3 感動力を磨く	29
3の1 好奇心を持って挑戦する	29

3の2	真のポジティブ思考……………	31
	◆ポジティブに捉える……………	32
	◆感謝を忘れない……………	35
	◆捉え方を変えてみる（人間関係）……………	35
	◆言い換えてみる……………	40
	◆こころの物差し……………	41
3の3	本物を観る……………	42
	◆本物の人間とは……………	44
4	幸せ感（感謝して生きる）……………	46
4の1	「幸せ」を感じる……………	47
宿題2	幸せを届ける……………	48
4の2	ウエルビーイング……………	53
	◆人生にとってたいせつなもの（地位財と非地位財）……………	55

	◆幸せになることは人間の義務である……………	56
5	おもてなしと感動……………	57
5の1	おもてなしとは……………	57
	◆感動に大小はない？……………	59
5の2	「顧客満足」から「顧客感動」へ……………	60
宿題3	違いを考える……………	61
	◆こころの満足……………	63

II 「笑う」とは

1	笑いとコミュニケーション……………	68
1の1	期待を裏切る……………	68
	◆ボケとツッコミのコミュニケーション……………	70
	◆屁理屈ってどんな靴？……………	72

	◆「知らんけど」は口癖……………	73
	◆「ええ加減」……………	74
	◆「そんなアホな」……………	75
1の2	◆こころが笑う笑顔を……………	77
1の3	◆こころをご機嫌にする朝の笑顔体操……………	80
	◆笑顔体操の効用……………	83
	◆もう一人の自分と対話する……………	84
1の4	◆雑談のすすめ……………	88
	◆どのように雑談すればよいのか……………	89
2	◆笑い力(ユーモア力)を磨く……………	90
2の1	◆笑い(ユーモア)と創造力……………	92
2の2	◆なぞなぞ、頓智を楽しむ……………	94
2の3	◆小断、駄洒落の魅力……………	100
2の4	◆川柳、都々逸などを楽しむ……………	110
	◆川柳……………	110
宿題4	◆川柳を作る……………	111
	◆都々逸……………	113
	◆つもり違い……………	115
	◆無理問答……………	116
	◆パロディ……………	118
	◆回文……………	120
3	◆大阪商人と笑顔……………	123
	◆大阪洒落言葉……………	127
	◆小話あれこれ……………	101
	◆親父ギャグと駄洒落は違う……………	107
	◆駄洒落を楽しむ……………	109

4 自分にニックネーム(芸名)をつける……………130

◆ニックネーム(芸名)をつけるメリット……………130

◆ニックネーム(芸名)あれこれ……………131

宿題5 自分にニックネーム(芸名)をつける……………132

おわりに 人間力とは……………133

◆人間力を高めるための3大要素……………136

実践 ところをご機嫌にする朝の笑顔体操……………139