

# 健康経営と笑い（ユーモア）

～仕事は楽しく・おもひろく～

NPO 法人健康笑い塾® 中井宏次

経営課題に、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」があります。現在、従業員の多くは、新型コロナウイルス感染症のまん延防止措置とその対策の影響を受けて、「人としてのつながり」「心の寄り添い」がなくなり、仕事や生活に不安やストレスを感じています。このような時、「如何に健康経営に取り組むか」が大きな経営課題です。

今回は、「健康経営」に取り組む一つの方法として、誰もが簡単に取り組み、楽しく学べて、大きな予算も使わず、こころに安らぎをもたらす「笑い（ユーモア）」の効果をご指南申し上げます。是非、一度ご笑味ください。

## 【講演要旨】

### I 健康経営と職場風土の大切さ

1. 「おもしろい」が大切
2. 「伝える」と「伝わる」は違う
3. 「感動」とは



### II 笑い（ユーモア）の3大効用（健康力・人間関係力・創造力）

1. 健康力 ① 病気の原因 ② メンタルヘルス（悩みと迷いは違う）
2. 人間関係力 ① 楽しいとは ② こころとは
3. 創造力 ① 右脳と左脳の違い ② 右脳活性化 ③ 二元性一原論

### III どの様に笑えばいいのか（顔が笑う 心が笑う 脳が笑う）

1. 顔が笑う ① 笑顔体操の実践 ② しあわせとは
2. こころが笑う ① 五感で四季を感じる ② おもてなしとは
3. 脳が笑う ① なぞなぞを楽しむ ② 川柳を楽しむ

経営課題	笑い（ユーモア）の効用
①従業員の健康維持・増進（元気のある職場）	<b>健康力</b> （ストレス解消）
②メンタルヘルス（イキイキと働ける職場）	<b>人間関係力</b>
③職場の活性化（ワクワクした職場）	（コミュニケーション力）
④おもしろい発想（創造力・企画力）がでる職場	<b>創造力</b> （右脳の活性化）
⑤失敗を恐れず いつもチャレンジする職場	「しあわせ感」のある職場