

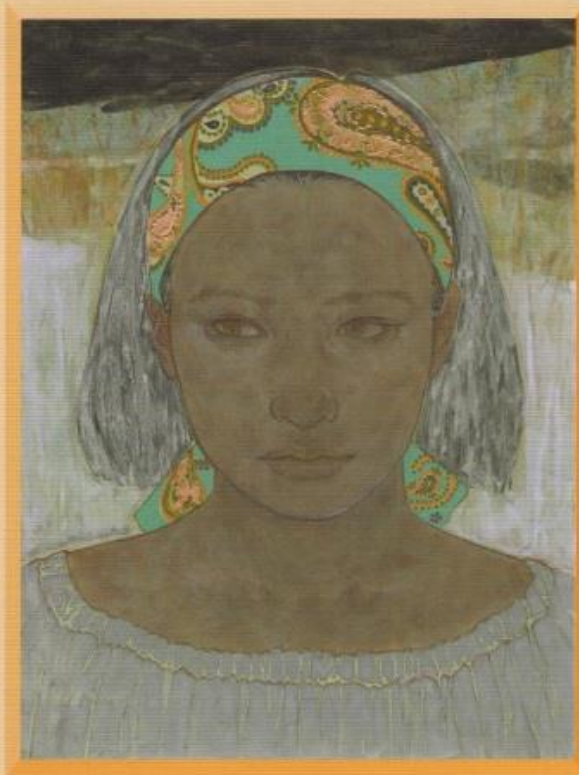
平成26年10月1日発行(毎月1日発行) 通巻第782号

公務員関係情報誌

# 人事院月報

No.782

10  
月号  
2014



特集 国家公務員健康週間

講演紹介 NPO法人健康笑い塾主宰 中井宏次氏の講演から  
こころの笑方箋

人事行政報告 現場体験を踏まえて次代の政策を担う ~初任行政研修~

# こころの笑方箋

## ～ こころの健康とユーモア ～

人事院四国事務局では、今年度の四国地区係長研修に、NPO法人健康笑い塾主宰の中井宏次先生をお迎えし、ストレス快笑法や笑いの効用などについて、抱腹絶倒のお話をいただきました。参加者だけで抱えておくのはもったいないので、皆さんにも笑いをお届けします。

葉家きく蔵の芸名で落語もされる先生の3分間に1回ベースの笑い(ユーモア)までは再現できませんが、笑いの効用(百葉の長・福作用もあり)を再確認いただき、先生の座右の銘のとおり、「仕事は楽しく、人生はおもしろく」なることを願っております。

四国事務局

### I 笑いの効用

#### 一 健康長寿への三つの道しるべ

私が「笑っていますか?」と二回言います。一度目は「イエーイ」、二度目は「ワハハ」と答えてください(笑)。

ストレス社会の現代では、心身の健康を損ない、心の病にかかる人が増え続けています。健康で長生きの秘訣は三つあります。

「笑っていますか?」「イエーイ」(笑)。  
今、皆さんは「おもろいな。いっぺんやってみようか。」と考え、反応されたのだと思います。それが①好奇心で三つの秘訣の一つ目です。また「みんながやるから、自分もやるか」とも考えたと思います。それが②協調性で二つ目です。もう一つ大切なのが③ユーモアです。ユーモアがあれば人生を豊かに楽しく生きられます。

「笑っていますか?」「ワハハハ」(笑)。  
何度やっても皆さんの①好奇心と②協調性は抜群のようです(笑)、これからの時間は③ユーモアについてお話しします。  
今、一〇〇歳以上の長生きの方がかなりいらっしやいます。ほとんどの方が寝たきりであったり、認知症であったりします。健康で長寿がいいですね。

世界一長生きだったフランス人女性のジャンヌ・カルマンさんは一二二歳まで生きました。彼女が凄かったのは一二二歳まで健康であったことです。彼女が長生きの秘訣として言っていたことが二つあります。①退屈しないこと、②笑っていることです。楽しく生きたいと思うことが大切です。

#### 二 病気の原因

病気の原因の約二〇%が「働き過ぎ」です。大切なことは睡眠をしっかり取り、リフレッシュすることです。人生の三分の一は寝ているわけですから、布団や枕等の寝具にお金をかけることも大切です。

病気の原因の約三〇%は「食べ過ぎ」です。おじいちゃんやおばあちゃんが食べているものを食べるといいです。その食べ物はおじいちゃんやおばあちゃんに六〇〜七〇年かけて人体実験が終わっているからです(笑)。カタカナより平仮名を、パンよりご飯、スープより味噌汁、ステーキより焼き魚を食べるようにしましょう。

つくだには食べると健康にいいですが、「つくだに」を言い出すといけません。「つまらない、くだらない、だめだめとにげる」ことはだめです。上司の中にいい

## Profile

中井 宏次 (なかい こうじ)

NPO法人健康笑い塾主宰、薬剤師  
日本笑い学会理事 (淡路島在住)

1975年大阪薬科大学卒業、同年吉富製薬(現:田辺三菱製薬)株式会社入社、2007年退職。同時に「医笑同源:笑い(ユーモア)で心豊かな歓びのある生活を!」をテーマに、「NPO法人健康笑い塾」を設立。生活における笑い(ユーモア)の重要性を啓発されています。



も「くだらない。だめだめ」と言っている方はいませんか。ちよつと認知症が始まっていると思つた方がいいです。皆さんも、私の講演の後に、「つまらない。」とか「くだらない。」と口にしたら、既に認知症が始まっていますよ(笑)。

病気の原因の残りの約五〇%は「ストレス」です。「ストレスは悪い」とよく言われますが、ストレスがあるからこそ、頑張ることができ、成長できるのです。それは、夢、目標、やりたいことなどを達成するための善玉ストレスです。

ストレス学説を唱えたハンス・セリエ博士は、「ストレスは人生のスパイス」と言っています。善玉のストレスをかけ、やり遂げることによって、楽しい豊かな歓びのある生活が実現できます。

ただし、善玉ストレスも過剰になると心の負担になり、過労になり、やる気をなくして悪玉ストレスになります。

## 三 ストレス解消法

「働く」の反対は? 「休む」でなく「遊ぶ」です(笑)。遊んでこそ、心が癒やされ、ストレスが発散できるのです。遊ぶとは、次表のとおりスポーツ、旅行、休養、買い物などをする事です。

やり終えた時に「楽しかった。」「美味しかった。」「癒やされた。」などプラス思考の言葉が出れば、遊んだことになります。一生懸命「遊ぶ」ことが大切です。ストレスの後には、楽しい遊びが待っていると考えると、ストレスも楽しくなります。

ス(S)	sport(スポーツ) sleep(睡眠) smile(スマイル)
ト(T)	taste(趣味) talks(話す) travel(旅行) thanks(感謝)
レ(R)	recreation(休養) relaxation(息抜き) respiration(深呼吸)
ス(S)	spring(温泉) shopping(買い物) singing(カラオケ)

ストレス社会・高齢化社会において、健康で長寿をめざすには、毎日、上手にストレスを発散し、自分自身で、ストレスをコントロールしなくてはなりません。動物はストレスが溜まると三大欲求(食欲、睡眠欲、性欲)でストレスを発散しますが、人間の場合はそれだけではストレスを発散できません。そのために、神様が人間だけに与えてくれたストレス発散法があります。それが「笑い」です。声を出して笑うのは人間だけです。ストレスを解消するには、笑うという行為が大切で、一番いいのは涙が出るほど笑うことです。高価なサプリメントもいいですが、タダの万能薬「笑い」が身近にあります。笑えない方も、笑いたい方も、一緒に笑って「仕事は楽しく、人生はおもしろく」過ごしませんか。

#### 四 笑いの三つの効用

笑いの効用は大きく三つあり、(1)健康力、

(2)人間関係力、(3)創造力がアップします。

##### (1) 健康力

人間は、毎日細胞分裂を繰り返しており、三、〇〇〇〇〇〇個の不要な細胞が生まれます。それがガンです。ガンを退治する人間の免疫力・細胞をNK（ナチュラルキラー）細胞と言います。NK細胞を十分に活性化させることが重要なのです。このNK細胞の活性を妨げる要因が加齢とストレスです。「ならばグラント花月」で、笑う前と笑った後で採血を行ったところ、笑った後の方がNK細胞が活性化し、免疫力が上がるということが医学的に実証されました。笑っていたらガンになりにくいということと延命効果もあります。

それ以来、NK細胞のことを「NならばK花月細胞」とも言われています（笑）。またの名を中井宏次（NなかいKこうじ）細胞（笑）とも言います。このため、笑いの伝導が私の使命、天職と考えています。

##### (2) 人間関係力

笑いがあるとコミュニケーションは活発になります。ニコッと笑うだけで職場の雰囲気に変化が見られ、活性化します。毎朝、「今日も一日頑張りましたよ。」と言って

ニコッと笑ってみてください。約一週間後、能率や実績が上がっているはずですよ。係長がニコッとすると、部下が「今日は機嫌ええんちゃうか。」と思い、「失敗した案件、今報告しておこう。」（笑）と思うんです。「失敗しました。」と言ったら、「アホ！」と叱られます（笑）。でもこれ、大事なことです。失敗は早く報告した方が早く処理ができます。

ご主人が朝帰りしてきた時も何も聞かず、「お帰り。」とニコッと笑ってください。それだけでいいんです。反省して次の日からきつと早く帰ってきますから（笑）。では、隣の人と顔を合わせてハイタッチしてください（笑）。

昔から「医療は手当て」と言われているように、手は思わぬ効果を上げます。私は、職場・家庭・地域における「ハイタッチ運動」を提唱しています。ハイタッチをする時は笑顔ですよ。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、今までに感じたことのないような効果が本当に現れます。

では、ハイタッチをした後は、隣の人を褒めてください（笑）。

褒められたら嫌な気はしなさいですよ。脳は嬉しいと思ったら活性化します。皆さ

んが思っている以上に、部下は褒められて嬉しいと思います。「につこり」笑って、声を掛けて褒めてください。褒め方の三か条があります。①心を込めて褒める、②事実を褒める、③周りから褒めるです。

##### (3) 創造力

笑いは「見る笑い」、「聞く笑い」、「読む笑い」に分類できます。テレビのスピード感のある「見る笑い」は、その場面を想像する間もなく、他人に笑わせてもらう、一方的なお笑いが多いです。一過性の笑いは、生活の知恵としてなかなか活かせません。

落語を聞き、自分自身で情景を想像しながらの「聞く笑い」や、夏目漱石の「坊っちゃん」、「吾輩は猫である」などの小説や小断などを読んで、その場面を想像しながらの「読む笑い」は、自分から笑う、積極的なお笑い、生活の知恵として活かされ、ユーモアとして定着します。

「笑わせてもらう」でなくて「自分で笑う」ことで、想像力（脳力）がアップします。想像して笑うことによって、直感や創造性、音楽、イメージ、芸術、笑顔、ユーモア等に影響を与える右脳が活性化し、次のような効果が生まれます。

- ・ 朝の目覚めが格段によくなる。
- ・ クヨクヨ（心配）しなくなり、やる気



「笑え、笑え」と言われても、ではどう笑えばいいのでしょうか。笑えない人は、無理に笑わなくてもいいのです。「こころが笑う」、「脳が笑う」、そうすれば、自然と「顔が笑う」ことになります。これら全てが循環しており、三つのホルモンを醸し出しているのです。

## Ⅱ 笑いのホルモン

- ・ 企画がどんどん出てくる。
- ・ 仕事は忙しく追われても、体調を崩さなくなる。
- ・ 仕事は楽しく、人生はおもしろくなる。

が出てくる。

イメーজしたことが実現でき、新しい企画がどんどん出てくる。

仕事は忙しく追われても、体調を崩さなくなる。

仕事は楽しく、人生はおもしろくなる。

一 顔が笑う → いい顔のつくり方  
いい顔(笑顔)になるためには、朝起きたら鏡を見て、顔の体操をしてください。

### 顔の体操のポイント

- 「あえいおうあお」と大きく口を開けて言う
- 舌で口の周りを押し上げる。特に、えくぼのできるころ舌を運動させることで唾液が出やすくなります。唾液には消化酵素が含まれ、殺菌作用もあります。でも、あまり舌を回しすぎると二枚舌になってしまうので注意しましょう(笑)。
- 耳のツボを引っ張る  
ツボは脳を刺激しますので、思いつき引っ張るとよいです。
- シワを伸ばす  
シワは下へ伸ばすのではなく、上へ伸ばしてください。
- 「はひふへほ」と笑う  
「ハッハッハ、ヒッヒッヒ、フッフッフ、ヘッヘッヘ、ホッホッホ」と五回笑って、笑っている自分の顔を鏡で見ることで、脳は楽しいと思ひ込みます。

朝、顔の体操をすると、出勤した際に自然に笑顔で挨拶できるようになります。寝る前も同じ体操を繰り返してください。一日中のストレスが笑顔で吹っ飛び、よく眠ることが出来ます。ただ、通勤電車で「ハッハッハ」はあきませんよ(笑)。

地方に講演に行った際の夜の懇親会で、地元のおばあちゃんから「私は毎日朝晩鏡の前で『私は幸せです。』と言っています。」と聞きました。そのおばあちゃんに本当に「いい顔」をしていました。人間は「幸せ」を実感している時に「いい顔」になるのではないのでしょうか。

私は講演の時に「今、幸せですか?」と問いかけます。手を挙げない方が二、三割あります。生きていることの幸せ、目の前にある小さな幸せを忘れていることが多いです。金沢市の難病センターで講演した際に、「今、幸せですか?」と聞いたら、全員の手が挙がったのでびっくりしました。ガンを患われた方は「ガンになって初めて家族の有り難みやスタッフの素晴らしさを感じ、幸せです。」とおっしゃいました。全盲の方は「盲導犬に出会うことができ幸せです。」とおっしゃいました。盲導犬はすごいですね。私の講演をずっと笑わずに聞いていました(笑)。

アメリカのドクター、パッチ・アダムスは「病気がなくても幸せでなければ健康ではない。病気があっても幸せであれば健康である。」と言っています。幸せと感ずることができれば、誰でも健康になれるということなのです。

二 「こころが笑う」 ↓ 感性を高める  
↓ 感動する

「こころが笑う」とはどういうことでしょうか。私は、五感で四季を感じ、それに感動している時に「こころが笑う」と思っています。そのためには感性を高めることが大切です。夕日を見て「きれいな」、花を見て「美しいな」、旬の料理をいただき「美味しいな」と感じる感性が大切です。感性のない人は心から笑えません。江戸時代の山口素堂の俳句に「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」があります。最初に「目には」とだけ詠んで、「耳には」、「口には」を省略し、五感で初夏を感じている素晴らしい作品です。

感性を培うためには、常日頃から五感(目・耳・鼻・口・皮膚)で四季を感じる生活をしなくてはなりません。先日もおぼあちゃんに「毎日、シキを感じないかんでえ。」と言いますと、妙な顔をされました(笑)。

では、次の表に皆さんが五感で感じる職場の四季を記入してください。

	春	夏	秋	冬
目				
耳				
鼻				
口				
皮膚				

例えば「春」の「目」の欄には「桜」、「耳」の欄には「ウグイス」というように文字を埋めていくわけです。若い人は半分以上も埋めることができません。毎日の生活でコンピューター等の機械に触れてばかりで五感を働かせていないからです。大切なのは五感をしっかりと働かせ、感動することです。例えば、「夏」の花火はどのように感じますか。普通は「目」で感じると思いますが、「たまや！」と言うことで「口」で感じ、火薬の臭いを「鼻」で感じ、振動や音を「耳」で感じ、夏の暑い風を「皮膚」で感じます。一つのことを五感で感じることで、感性が発達しユーモアが生まれまします。「冬」の「耳」の欄に「シンシンと降る雪の音」と書いた方がいました。降る雪は音を立てませんが、その静けさにシンシンという音を心で感じたのだと思います。

その感性は非常に素晴らしいです。

皆さんも例えば、桜を見るだけでなく、触ってみる、匂いを嗅いでみるように一つのことを五感で感じる訓練をしてみましょう。そして、「目」で見えてきれいであれば、「きれいだ。」と口で発音することです。「美味しいな。」「楽しいな。」というようなプラスの言葉を口に出さなければなりません。プラスの言葉を発音することで、脳は活性化します。何でもプラス思考がいいわけではありませんが、違った思考で物事を見ることが大切です。

三 脳が笑う ↓ 教養を養う ↓

ユーモアを楽しむ・創る・話す

「犬も歩けば・・・疲れる」(笑)、「老いては・・・妻に従え」(笑)という「パロディ」があります。犬も歩けば棒に当たる、「老いては子に従え」ということわざを知っているからこそ、笑うことができるのです。教養があるからこそ、おもしろさが分かるわけです。

「なぞなぞ」もユーモアの宝庫です。

「水は液体、空気は気体、では水は？」

普通の人は「固体」と答えます。

ユーモアを楽しむ人は「冷たい。」とか「固い。」(笑)と答えると思います。

ユーモアを創る人は「食べたい。」(笑)と答えるかもしれません。ユーモアを楽しむ・創るといふ発想が大切です。

教養やユーモアをすぐに身につけることはできません。まずは、皆さんなりにユーモアを楽しんでください。「パロディ」や「なぞなぞ」のほかにも「サラリーマン川柳」、「部々逸」、「問答」、「つもり遣い」、「小噺」なども楽しんでみてください。

こんな小噺がありました。ラーメン屋さんが三軒並んでいます。A店が「日本一うまいラーメン屋」と看板を掲げたら大入り満員となりました。それを見たB店は「世界一うまいラーメン屋」と看板を掲げ、A店からB店にお客が流れ、大入り満員となりました。それを見たC店は、看板に「宇宙一うまいラーメン屋」とは書かずに「ここが入口です」(笑)。

たぐさんのユーモアに浸っていると、そのおもしろさが理解でき、次に創りたくなるのです。そうなれば、いよいよ発表です。自分が一番おもしろいと思ったユーモアを人前で話してみてください。その話に人が笑ってくれると、その笑顔で幸せになります。話すことによつて話すタイミング(TPO)、間、動作などの大切さも深く理解できます。無理に人を笑わせようとは考えない方がいいですよ。

### Ⅲ 終わりに

係長の皆さんに三点お願いがあります。

- ① 部下の健康状態を気にしていますか。
- ② 部下の話を聞いていますか。
- ③ 部下の仕事をサポートしていますか。

当たり前のことばかりですが、意外とできていません。健康状態や仕事以外の話にもしっかりとこころを配ってあげてください。

厚生労働省が平成一九年に行った調査では、ストレスの原因として一番多かったのが職場の人間関係でした。人間関係は非常に重要です。人間関係をよくするためには、笑顔のコミュニケーションが大切です。

井上ひさしさんは、コミュニケーションの基本は「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく、おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、そして、ゆかいなことはあくまでゆかいに」と言っています。要は、難しいことを愉快にということですが、皆さんには、ユーモアのある話ができ、部下の心情に大きく触れる心温かい係長になってほしいと思います。そのためには、右脳を鍛える笑い(ユーモア)を身につけなくてはいけません。

人間には左脳と右脳があり、左脳で知識・情報を習得し、右脳はその知識・情報を引き出して、組み合わせたり並べたりして形にしているようです。いくら知識・情報があっても、それを引き出して組み立てる右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)のバランスが大切であり、また、このバランスが崩れるとストレスになるとも言われています。多くの上司は「笑っていたら馬鹿にされる。」「笑っていたら叱ることができない。」「笑っていたら真剣に仕事してない。」「など笑いに対して数々の偏見を持っています。実際は逆で、笑っていたら、たぐさんの人が寄ってきます。数々のコミュニケーションが活発になります。良い点は褒めてやり、悪い点は叱ってやる。それができるのは、普段、笑っているから、いい顔をしているからです。「豊かな笑いのあ

るいい顔」をしていければ、マネジメントの道は自ずと開けます。

今日お話しした内容を何か一つだけでも結構ですので、実践してみてください。

最後に、「皆さん、今幸せですか？」はい、全員手が挙がりましたね(笑)。

本日はありがとうございました。

### 次号予告

11月号 2014年11月1日発行

伊藤忠商事株式会社の人事制度

### 特集

育児休業等を取得した  
男性職員による座談会

など

※企画は予告なく変更する場合があります。

本誌に掲載した署名記事において、意見にわたる部分については、それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りしておきます。

### 人事院月報に関するご意見・ご要望をお寄せください。

本誌は読者のニーズに合った誌面づくりに取り組んでまいります。

F A X : 03-3581-5348  
e-mail : geppouiken@jinji.go.jp

### 人事院月報

10月号(通巻782号) 平成26年10月1日発行

編集 人事院総務課広報情報室  
〒100-8913 東京都千代田区霞が関1-2-3  
電話 03-3581-5311(内)

印刷発行 日経印刷株式会社  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋2-16-2  
電話 03-6758-1013

定価は表紙に表示してあります。

### 編集後記

今月号の特集は、一〇月一日から始まる「国家公務員健康週間」です。管理監督者の皆さんは、それぞれの職場全体の健康の保持・増進について、また、職員一人ひとりにおかれましては、今一度ご自身の心身の健康について、改めて考える機会にしたいだければと思います。

健康週間に合わせ、本田技研工業株式会社人事部の小林由佳氏よりご寄稿をいただきました。組織の健康度を高め、メンタルヘルス不調者の発生を抑えるための職場環境の改善の方法等について、具体的な事例を用いてわかりやすくご説明いただいております。

また、四国地区係長研修において、「こころの笑方箋」と題して行われた講演の内容を掲載させていただきました。NPO法人健康笑い塾主宰の中井宏次氏の絶妙なお話は、数多くの笑いの中に、とても示唆に富んだ内容が含まれたものとなっております。ぜひ笑いながらお読みいただきたいと思えます。

こころの健康やストレスに関し、お二人の寄稿、講演には偶然にも同じキーワードが紹介されています。「ストレスは人生のスパイス」というものです。受け止め方や使い方によってその効用が変わってくることを私自身強く心に刻みました。

私の周りにもとても苦しい闘病生活を送っている人がいます。少しでもお役に立てるのであれば「こころの笑方箋」を伝えたいと思います。

\* \* \* \* \*

暑さもすっかり和らぎ、景色や食べ物からも秋を実感しています。「秋の夜長」にできることを一生懸命考えているのですがなかなかいい案が浮かびません。どなたかご教授いただければ幸いです。

(広報情報室長 大場昌弘)



中立、公正、信頼 人を育てる人事行政



<http://www.jinji.go.jp/>

事務総局	〒100-8913	東京都千代田区霞が関1-2-3	(03)3581-5311(代)
公務員研修所	〒358-0014	入間市宮寺3131	(04)2934-1291
北海道事務局	〒060-0042	札幌市中央区大通西12丁目	(011)251-2600
東北事務局	〒980-0014	仙台市青葉区本町3-2-23	(022)221-2001
関東事務局	〒330-9712	さいたま市中央区新都心1-1	(048)740-2001
中部事務局	〒460-0001	名古屋市中区三の丸2-5-1	(052)961-6830
近畿事務局	〒553-8513	大阪市福島区福島1-1-60	(06)4796-2171
中国事務局	〒730-0012	広島市中区上八丁堀6-30	(082)228-1181
四国事務局	〒760-0068	高松市松島町1-17-33	(087)831-5801
九州事務局	〒812-0013	福岡市博多区博多駅東2-11-1	(092)431-7731
沖縄事務所	〒900-0022	那覇市樋川1-15-15	(098)834-8400

定価(本体343円+税) 送料実費

ISSN0446-4893

雑誌 04515-10

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。