

マスク時代の

笑顔のすすめ

こころが笑う
コミュニケーション

NPO法人健康笑い塾主宰・日本笑い学会理事
薬剤師 中井宏次 (薬家さく臓) 著

はじめに

皆さん！笑っていますか。コロナ禍において、「笑っている場合ではない」とお叱りを受けるかもしれません。しかし、こんな時こそ、「笑わないと仕方がないなあ」と笑いますと、右脳が活性化され良きアイデアが湧き出てきます。そこで、今回は笑い（笑顔）の素晴らしさ、不思議な力をお届けいたします。

ところで、マスク時代は、「笑顔、笑顔」と言っても顔が見えません。コミュニケーションの基本である「表情」「声」「手」が使えません。そんな時でも、唯一使える「**こころ**」「**眼**」「**耳**」を活用して、相手の気持ちを「こころで感じる」、「眼でものを言う（アイスマイル）」、「耳で聴く（傾聴力）」という、人間の五感を使った「**こころが笑うコミュニケーション**」を身につけるにはどうすればいいのかをご指南させていただきます。このようなノンバーバル（非言語）コミュニケーションを上手に使うことによって、相手との信頼関係がより深まり、人間力が高まり、また、多面的で多くの情報を伝えることができ、活性化した職場風土を作ることによって、真の「健康経営（健康長寿）」に繋がることを実感して頂けます。是非、ご笑味ください。

- ・「お笑い」と「笑い」は違う：「お笑い」は、興行などで笑わせてもらいますので有料です。「笑い（ユーモア）」は、自ら笑いますので無料です。

【目次】

はじめに

1. 朝の笑顔体操の実践（充実した日にするために）
2. マスク時代のマネジメント
 - ① 感情マネジメントとは
 - ② こころが笑うとは（ポジティブな感情）
 - ③ こころが笑う実践方法
3. 「笑う門には福来る」は本当か。
 - ① 笑いの効用
 - ② 「笑顔と感謝のこころ」一心の贈り物
 - ③ 「笑顔」で長寿・幸せな人生

おわりに

1. 朝の笑顔体操の実践

今回は、皆様にお薦めします「笑い」とは 娯楽番組やお笑いなどによる「笑わせてもらう」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。自ら笑うことによって、体からエネルギーを放出し、索漠としたところに潤いを与え、人によってはここから癒されます。笑うのが苦手だという方もいらっしゃるかもしれませんが、ここで紹介する「笑顔体操」を続けますと、「自ら笑う」新習慣が身に付き、自然とこころが笑うようになります。そして「仕事は楽しく・人生はおもしろく」なります。

【朝の笑顔体操の効用】（朝の1分でストレス快笑です。）

1. 体のエンジン始動 ⇒ 健康な一日にするために
2. コミュニケーション力アップ ⇒ 楽しい一日にするために
3. 脳の活性化 ⇒ おもしろい一日にするために

・二度とない人生だから、今日は一日笑顔でいよう

～横田南嶺老師（臨済宗円覚寺派管長）～

笑顔力を上げるために、鏡に向かって次の練習をしてみてください。

- ・自分に笑いかける練習：まずは自分がリラックス・ワクワクすることが大事
- ・目でものを言う練習：「アイスマイル」を鍛える。（眼は口ほどに物を言う）

① 朝、鏡を見ながら笑う。

「おはようございます」と元気な声で笑って
鏡に映っているもう一人の自分に挨拶をしてください。
⇒あなたが笑わないと鏡のあなたは笑いません。



② 「あえいおうあお」と大きく口を開けて言う。

2～3回繰り返す。口を左右に動かす。
（ひょっとこ面）、鼻の下もしっかり伸ばす。
⇒ 顔全体の筋肉をほぐしてください。



③ 口を最大限に開けて（「いー」の口）数秒保つ。

2～3回繰り返す。
⇒ 飲み込むのに必要な、のど仏を持ち上げる筋肉が鍛えられます。誤嚥の予防にもなります。



④ 舌を回す。

舌で笑み筋（えくぼのできる場所）を中心に口の周りを押し上げる。

⇒ 舌を運動させることで唾液が出やすくなります。唾液には殺菌・抗菌作用等もあり風邪や虫歯、歯周病等の予防にもなります。



⑤ 耳の全体を引っ張る。

⇒ 耳ツボ刺激は、何千年も前から中国伝わる治療法。耳の外側には交感神経、中心部には副交感神経が密集しています。様々な良き効果があります。



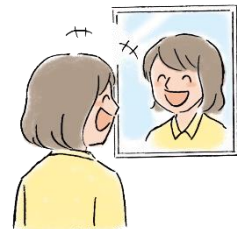
⑥ 顔全体のシワを伸ばす。

⇒ 顔のマッサージです。表情筋をほぐすと首こり、肩こりの解消にもなり、ほうれい線が消え、老化防止にもなり、表情も豊かになります。



⑦ 「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3回～5回笑って、笑っている自分の顔を鏡で見て、その笑顔を脳に焼き付けてください。脳は自分の笑顔を見て「楽しい」と思い、脳血流が増えて脳が活性化します。



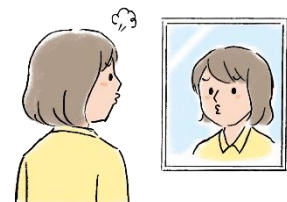
⑧ 鏡に映っているもう一人の自分を褒めてやる。

⇒ 「頑張っているね」、「美人ですね」、「私はしあわせです」等と自分を褒めてやると、脳が喜び、「やる気」・「自信」が出てきます。もう一人の自分を大切にしてください。



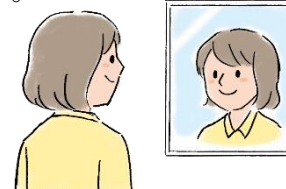
⑨ ネガティブな気持ちを吐き出す。

⇒ 逆に、嫌なことがあれば、鏡の中のもう一人の自分に向かって「〇〇は嫌いだ!」、「〇〇が納得いかない」等と言いますと、鏡に映っているもう一人の自分が「そんな嫌な顔するな!」と言ってくれます。「そうだ! 笑わなくては」と思い、笑えば、ストレス快笑になり、脳が活性化して、良きアイデアが湧いてきます。



⑩ もう一人の自分と会話する。

- ・もう一人の自分は、あなたのことを一番よく知っています。
- ・もう一人の自分は、あなたを裏切りません。
- ・もう一人の自分は、あなたと共に喜び、悲しんでくれます。
- ・もう一人の自分に、何かを相談しますと一緒に考えてくれます。大切な親友です。
- ・もう一人の自分とはあなたの潜在能力のことです。「火事場の馬鹿力」を出してくれます。凄いのです。



- ◆ 朝、笑顔体操をして職場に行き、朝の挨拶する時、もうすでに笑顔になっています。マスクをしていても、こころが笑っています。職場で、笑顔と笑顔を交換しますと、お互いに自然と一言（挨拶）がでます。「おはよう」、「おはようございます。」の一言が、「今日はお天気良いですね。温かいですね。」などのもう一言に繋がり、これが良きコミュニケーションへの始まりです。あなたが笑うと相手も笑う、これが「笑顔のこだま」です。できましたら、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、熟眠できます。「笑顔は健康長寿への常備薬」です。

◆ 「笑顔体操」すると・・・良い習慣は、人生を変える！

- ① 朝 笑顔体操すると 職場でも笑顔で挨拶する
- ② 職場でも笑顔で挨拶すると コミュニケーションが活発になる
- ③ コミュニケーションが活発になると 脳が活性化する
- ④ 脳が活性化すると 良きアイデアが生れる
- ⑤ 良きアイデアが生れると 仕事が楽しくなる
- ⑥ 仕事が楽しくなると より仕事の効率が上がる
- ⑦ 仕事の効率が上がると より重要な仕事を与えられる
- ⑧ より重要な仕事を与えられると より能力が上がる
- ⑨ 能力が上がると より仕事が楽しくなる
- ⑩ より仕事が楽しくなると 人生がおもしろくなる

2. マスク時代のマネジメント

これからはビデオ会議などのオンライン上での、オンラインコミュニケーション力が必要になります。そのために必要なのが**感情マネジメント**です。オンラインでメンバーとやりとりしている時、自分の感情を素直に表現できれば、あなたのオンラインリーダーシップは自然と良い形で発揮されます。リーダーとメンバーが、お互いに何をすべきかを理解しているならば、オンラインの方が効率的です。

① 感情マネジメントとは、ポジティブな感情を伝えることです。

「感情」を押さえつけ、「論理」だけで組織をマネジメントすることには限界があります。なぜなら、人間の思考や行動というものは「感情」に大きな影響を受けているからです。感情には、次の2つの感情があります。

ポジティブな感情：笑、楽しい、満足、安心など ⇒ 人間性を高める
ネガティブな感情：悲しみ、怒り、恐れ、など ⇒ 判断を誤ることがある

② こころが笑うとは（ポジティブな感情）

笑顔と言ってもマスク時代は笑顔が見えません。そんな時、無理やり顔で笑わなくても、こころで笑えば、自然と笑顔（ポジティブな感情）が伝わります。「こころ」で伝えてください。これが、笑顔美人（美男）へと繋がります。

・こころが笑うとは、**平素から五感で四季を感じ、感性を高め、感動できるこころを育てること**です。

また、下記のポジティブな言葉（心地よい言葉）をどんどん発しててください。その時、もうすでに、こころが笑っています。

挨拶の笑い：おはようございます。こんにちは。お疲れ様。
感謝の笑い：ありがとうございます。お陰様で。しあわせです。
感動の笑い：楽しいなあ！ 美味しいなあ！ 嬉しいなあ！
美しいなあ！ ラッキー！ ワクワクする！

◆ ところが笑う実践方法

朝起きましたら「おはようございます」、朝食では「いただきます」、「ご馳走様でした」、「美味しかったです」、花を見たら（眼）、「きれいだなあ」（口）と言
い、鳥の囀りを（耳）で聞き、風の香りを嗅ぎ（鼻）、樹皮を触り（手）、木の
生命力を体全体で感じてください。こんな簡単なことを習慣化することによっ
て、あなたの人生は大きく変わるのです。

* 「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」：江戸時代中期の俳人山口素堂作。
眼には、鮮やかな「青葉」、耳には、ほととぎすの美しい鳴き声、鼻には、
初鯉の香り、口には、「美味しい」の一言。五感で四季を感じた素晴らしい
一句です。

③ アイスマイルとは

◆ アイスマイル・コミュニケーション

いつも、ポジティブな言葉（心地よい言葉）を発していますと、自然とこころ
が笑いアイスマイルになります。言葉にも力強さ・エネルギーを感じます。
また、しっかりと相手の眼を見て話をしますと、伝えたいことが伝わります。
逆に、いつも相手の眼を見過ぎて話をしますと、相手に威圧感（睨み）を与
えてマイナスなイメージになることもありますので、普段は相手の眼より少
し下を見ながら話をして、伝えたい時は、しっかりと眼を見て話をしてくだ
さい。「わかりますか」、「はい、わかります」とアイスマイルが始まりますと、
自然とこころが集中して「耳で聴く」ようになります。

◆ アイスマイルを訓練するには、

朝の笑顔体操の時、ポジティブな言葉（心地よい言葉）を鏡の前で、無言（眼）
で言う習慣をつくってください。感情をしっかりと言葉や表情で出すことが
重要です。

- ・ウインクをする：目の周りの眼輪筋や表情筋を動かす。両目を「開いて閉
じて」を繰り返す訓練をする。
- ・寄り眼や眼をぐるぐる回す：（眼球を時計回り ⇒ 反時計回りを繰り返す）
その後は眼の周りを両手でマッサージすることも忘れないでください。
- ・メイクをする：女性はアイライン・マスカラ・アイシャドウなどで印象が変
わります。男性は眉毛の長さを整え、眼の周りの産毛を剃って手入れをする
のも身だしなみとして大切です。薄化粧もいいかもしれませんね。

3. 「笑う門には福来る」は本当か。

いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来るといふ。ところで、幸せだから笑うのか。笑うから幸せになるのか。アラン (Alain) とエミール＝オーギュスト・シャルティエ (フランス出身の哲学者、評論家) は、『幸福論』で「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。」と語っています。どうやら、笑うから幸せになるようです。

① 笑いの3大効用 (福作用)

昔から「笑いは百薬の長」、「笑いに勝る良薬なし」と言われ、様々な笑いの効用が実証されています。

- ・ **健康力**—笑いますと、ストレスが快笑し、免疫力アップし、がんやウイルスに対する抵抗力が高まることも実証されています。
- ・ **人間関係力**—笑いますと、こころが癒されコミュニケーションが活発になり、イキイキと働ける職場、ワクワクと活性化した職場になります。
- ・ **創造力**—笑いますと、右脳が活性化し、新しい発想 (企画) に繋がり、失敗を恐れず新しいものにチャレンジ (挑戦) するようになります。

② 「笑顔と感謝のこころ」—心の贈り物

末期がん患者さんにこんな話を聞いたことがあります。「私はお世話になっている先生や看護師さんに何もお返しすることができない。せめて笑顔だけでも、と思っていますと自然に微笑みが浮かぶのです。」

日々、患者さんの病苦や病状回復への不安や苦悩を共有し、こころの通った看護をして頂いている医療従事者の方々や日々の生活に安らぎをもたらし、多方面からの支援して頂いている方々に、こころを和ませる「笑顔の感謝」は如何でしょうか。感謝のこころを「笑顔」で表現してみませんか。

③ 「笑顔」で長寿・幸せな人生

実際に「人生における笑顔の効果」を証明する2つの研究結果があります。どちらの例も笑顔の効用の賜物で、笑顔でいることがいかに大切かを実証しています。

- アメリカ・カリフォルニア大学バークレー校の心理学研究チームが、ある女子大学を1958年と1960年卒業した女性たち141名を約30年かけて、その後の人生を追跡したところ、卒業アルバムに笑顔で写っていた人たちは、そうでなかった人たちに比べて、**結婚率が高く、人間関係や健康面などでも満足度が高い人生を送っている**ことが判明した。
- 2010年にアメリカのウェイン州立大学が、1950年代以前のメジャーリーグカード(野球カード)を研究したもので、毎年発行されるカードの中で選手が微笑んでいる期間と実際の寿命を比べてみると、その結果微笑んでいる期間が短い選手の平均寿命が**72.9歳**であったのに対し、微笑んでいる期間が長い選手の平均寿命は**79.9歳**だった。

おわりに

2007年に「NPO 法人健康笑い塾」を設立しました。その間、日本全国の方々に「笑い(ユーモア)」をお届けし、また、たくさんの方々から「笑い(ユーモア)」を頂きました。本当に「笑い(ユーモア)」の素晴らしさを実感しております。今回のような「新型コロナウイルスによる非常事態宣言」が発せられた時ほど、「笑っている場合ではなく笑わなくては！」という発想の大切さを感じたことはございません。

- ・「笑えない人はいない」：私は「笑えない」と言われる方が居られますが、それは笑わないだけです。無理やり笑わなくても、朝の笑顔体操や感動してこころが笑えば、良いのです。自然と笑えます。
- ・相手が笑顔になる言葉：「何かお役にたつ(お手伝いする)ことはないですか。」といつも謙虚な姿勢でいれば、相手は、こころ穏やかな笑顔で返事をしてくれます。

まずは、朝一番、鏡の前で笑って「私はしあわせです。」ともう一人の自分に言ってください。その時からあなたのしあわせな一日が始まります。最後に、この冊子をバッグや机の上に置いて頂き、何かありましたら、この冊子を見て頂き「**笑わねば!**」と思って笑って頂けましたら幸甚でございます。

・鏡に向かって微笑みなさい。毎朝そうすることで、あなたは人生における大きな変化を理解し始めるでしょう。 ～ヨーコ・オノ～

・信じてごらん、笑顔から全てがはじまるから。～尾崎豊～

笑顔力チェック表

1. 今日 鏡の前で 笑いましたか。
2. 今日 鏡の前で もう一人の自分と対話しましたか。
3. 今日 鏡の前で 自分を褒めてやりましたか。
4. 今日 挨拶の笑いをしましたか。
5. 今日 感謝の笑いをしましたか。
6. 今日 感動の笑いをしましたか。
7. 今日 何人の人を褒めましたか。
8. 今日 人の悪口を言っていませんね。
9. 「私は幸せです」と言ってお休みください。
10. 泣くは修行 怒るは無知 笑いは悟り

※この冊子でご紹介したことの詳細は

「笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～」(薬事日報社) をご覧ください。笑いの効用、どの様に笑えばいいのか。(顔が笑う、こころが笑う、脳が笑う) など「笑い(ユーモア)」の智慧が満載です。



中井宏次（なかいこうじ）プロフィール （NPO 法人健康笑い塾[®] 主宰）



1975年大学を卒業し、製薬会社に入社。会社では秘書室長、学術研修部長、支店長など歴任、3度の合併を経験。50歳の時ガンを患い、それを機に、笑いは免疫力を上げることや笑いの不思議な力に興味を持ち、「薬での社会貢献も良いが、残りの人生『笑い』で社会貢献を」と一念発起。2007年「医笑同源：笑い（ユーモア）でこころ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。現在、全国の皆様に、講演・研修を通じて、仕事や生活における笑い（ユーモア）の重要性（楽しさ）を啓蒙し、「笑いとしあわせ」をお届けしている。

- ・「**経営と笑い**」：「商売は笑売が大切」を信条に、経営・人財育成コンサルタントとして、仕事を楽しみながら事業の発展に貢献すべく、日々奔走中。
（講演キーワード：企業風土改革、健康経営、感動と伝わるコミュニケーション）
- ・「**健康と笑い**」：「笑う門には健康来る」を信条に、これからの人生100年時代楽しく・おもしろく生きるための予防医学から予防笑学に情熱を注いでいる。
（講演キーワード：ストレスとは、こころが笑うとは、笑いの3大効用とは）
- ・「**教育と笑い**」：「笑いは最高の子育て」を信条に、大学では非常勤講師として、学校やPTAでは、これからの人財育成の研究に取り組んでいる。
（講演キーワード：好奇心、協調性、ユーモア、おもしろいとは）
- ・好きな諺：「努力に勝る天才なし」⇒「天才は努力している人に勝てず 努力している人は楽しくしている人に勝てず」
- ・薬家き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



【免許・所属学会他】 薬剤師・日本笑い学会理事・日本産業ストレス学会元理事
・岡山大学非常勤講師「人間学講座」担当。

【著書】

「笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～」 薬事日報社

「笑いとしあわせ～こころ豊かに生きるための笑方箋～」 春陽堂書店

「顔が笑う こころが笑う 脳が笑う」 春陽堂書店

他多数 以上