リコー三愛グループ 三愛会会誌

No.140/2007



特集 学 () 笑いで心を体を豊かに! 社員のユーモア話を満載!

特集

0

昇 幹 夫 先生

監修

日本笑い学会副会長・医師

笑いで心も体も豊かに

今回の特集は「笑い」の考

笑顔になること、笑うこと、

る笑いの効用とは……。 幹夫先生は産婦人科医という も展開されています。 効用を研究、全国で講演活動 会副会長として笑いの医学的 本業のかたわら、日本笑い学 執筆・監修してくださる昇 自称「健康法師」が伝授す

予防にもなるってことを知っ の活性を高く、そしてガンの を遅らせ、寿命を長く、老後 それは健康を増進させ、老化

ていましたか?

●笑いの大切さ

誰だって、思いっきり笑いたい

笑えない、笑いを失った時代だからこそ、笑いが求められているのです。 報道され、大人にはもちろん、子供たちにとっても夢のない世相に映るからで、笑いたいけど ラ、異常犯罪の多発など、連日気の滅入るような話題がこれでもか、これでもかというように なぜ今の時代、これほど笑いが注目されてきているのでしょう。それは景気の低迷、リスト

夢を描きにくい時代だからではないでしょうか。 後の長引く不況の時代でした。そして今、お笑いが大ブームになっているのは、不安が多く、 ン・アトキンソンのコメディーが日本でブームになったのは、一九九〇年代後半、バブル崩壊 のが有名なチャプリンでしたね。チャプリンの再来といわれたミスタービーンこと、ローワ ヨーロッパでヒトラーが台頭し、戦争の足音が聞こえた暗い時代に、人々に笑いを提供した

なります。今一番求められているのは、楽しい笑いとすてきな笑顔です。 誰だっておなかの底から笑いたいのです。そんな健康な笑いは人間関係をよくする潤滑油とも 世の中いろいろあるけど、「にもかかわらず笑う」というのは生きる意欲をかきたてます。

顔っていったい誰のもの?

すね。誰しもみんな、こんな素晴らしい笑顔を見せてくれた時期があったのに……。あぁそれ なのに、それなのに。今のあなたはどうですか? 赤ちゃんの笑顔。天使のほほ笑みといって、目に入れても痛くないほど、本当にかわいいで

す。顔は作られるもの、生まれたままではありません。 人様に見ていただくためにあるんです。明るい顔が周りを明るくし、暗い顔が周りを暗くしま 自分の顔は自分のものだけど、誰も自分ではジカに見ることのできないもの。つまり、 顔は

人の体には、使えば発達する、使わなければ退化するという法則があります。いつも難しい



昇 幹 夫 (のぼり・みきお) 先生

一九四七年、鹿児島県生まれ。 一九四七年、鹿児島県生まれ。 一九四七年、鹿児島県生まれ。 一九四七年、鹿児島県生まれ。 一九四七年、鹿児島県生まれ。 一九四七年、鹿児島県生まれ。 一九四七年、鹿児島県生まれ。

HP: http://homepage2.nifty.com/smilenobori

日本笑い学会」

一月現在、全国に十八支部、会員数は一千名を超える。一月現在、全国に十八支部、会員数は一千名を超える。十、新聞記者、作家、主婦、学生など多様。二〇〇七年大学教員、医師、歯科医、公務員、テレビプロデューサ大学教員、医師、歯科医、公務員、テレビプロデューサス認識を高め、笑いの文化的発展に寄与することを目する認識を高め、笑いの文化的発展に寄与することを目する認識を高め、笑いの文化的発展に寄与することを目り、

組むようになります。笑顔づくりは一生の仕事です。 自然にほほえむことができます。そう気が付いたとき、人は初めて真剣に明るい顔作りに取り リバリとほほの筋肉が音をたてて、ゆがんだ笑い顔になり、人がギョッとしてしまいます。 顔をしていると、その表情筋だけが硬直してしまい、いざ笑おうと思っても顔が引きつってバ 反対に、いつもにこやかな顔をしていると、笑顔を作る表情筋が発達し、人に出会っても、

うが、その顔がお客様を不快にし、逃してしまうのです。 そ、そのスマイルが本物かどうかを試される時なんです。お客様の怒った顔に対して、ふくれ つ面で答えたら話はこじれるばかりです。あなたのふくれっ面は自分では気が付かないでしょ 営業マンの第一条件は、上手な商品説明の前にまず笑顔です。これはクレームを聞くときこ

にらめっこから始めよう

れがコミュニケーションの第一歩です。 心の通う会話のときは、必ず目を見て話すでしょう。目を見てあいさつ、目を見て握手、こ

せん。へたに見つめようものなら、「ガン」をつけたといって、かえってにらまれるのがオチ ですね。見つめるということは、失礼に当たると考える人もいるようです。 恥ずかしがり屋の日本人には、特別な状況以外に、互いに目を見つめるという習慣がありま

でも国際化の時代、目をそらした握手は不誠実だと誤解を招きかねません。

にわかによくなります。人の世は、人間関係に始まり人間関係に終わるのですからね 見ることはしにくいものです。目を見ておはようの習慣が家庭や職場で広がると、人間関係は い。目を見てあいさつというのは、とっても新鮮に感じます。何か引け目のあるときは、目を まず、相手の名前を呼んで振り向いたところで、すかさず「おはよう」と言ってごらんなさ

でも、言うは易く、行うは難しというのが実感かもしれません。

場や家庭で、ぜひ「にらめっこ」をはやらせましょう。目を見てあいさつ、その次は目を見て ニッコリです。明るい顔が福を呼び、心も体も豊かになるコツなんです。 は、「にらめっこの起源は、人と会う緊張をほぐすための練習だ」ということだそうです。職 *にらめっこ、の遊びから始めてみるといいですね。民俗学者·柳田邦男先生がおっしゃるに 照れ屋で、なかなか相手の顔を見つめられないという方は、お子さんや誰かいい人と、まず

テヘヘ… トホホ…アハハ… ウつつ…

思わずクスリ!(笑顔はクスリ、です。)グループの皆さんから届いたユーモア話の数々。

愛すべき家族たち



■シャンプー

と、父親が怒っていた。それは浴室用の洗剤だよ。「今度買ってきたシャンプーは泡が立たないぞ」

■くすぐったい!

の時の話をすると、娘は「笑顔」になります。をしてしまいました。十四歳に成長した今でも、そで遊んでいて、くすぐったらおなかの上でおしっこ娘が五歳ぐらいのときのこと。おなかの上に乗せ

■水ぼうそう



子供の水ぼうそうがパパにうつってしずパパにうつってしまった。「うわぁー、気持ちが悪いね~」としらじらしくいう子供。(あなたも二

あったでしょ!!)

と上げると、うまく作ることができます。今度から写真を撮るときは別の言い方にしましょう。 ッキー!」。そして、あなたは今?「ハッピー!」。いかがですか。 それでは、いい笑顔の作り方「実践編」です。写真を撮るとき、「ハイ、チーズ」と言いま 1たす1は?「2!」。辛党が好きなものは?「ウイスキー!」。宝くじが当たったら?「ラ 、ズ、と言ったとき、口角が下がってしまいます。すてきな笑顔は口角を耳の方へスッ

笑顔で売り上げ世界一

のトレーニングをします。料理の勉強に来ていたある日本人がその訳を尋ねると、 あるパリの料理店では、 仕事の開始前に、接客係は全員必ず鏡の前に立って、繰り返し笑顔

「笑顔がお客様を呼び、成功を招くのさ。どんなにここの料理がおいしくても、店にスマイルがなければ味は半減してしまうものだよ」という答えをもらって納得したそうです。
このように欧米では、スマイルはおまじない以上に幸運を招くカギと考えられ、日常の生活の中に取り入れられています。

■迷子は誰?

言ってるわが子を発見しました。ママとお兄ちゃんが迷子になってしまいました」と園に連れていって迷子に。探していたら、「先生、下の子供がまだ二歳ぐらいのとき、上の子の幼稚

■なぜか女の人ばかり…

(……女風呂ですから) 弟に「お風呂、女の人ばっかりですいてたよ!」。 と二人でお風呂に入ったんですが、そのことを母は 母と弟と三人で、伊豆へ行ったときの話。私は母

■しょうがないな~

実は、「生姜がない」ということだったんです。いな~」と一言。「どういう意味?」と気色ばむ私。夕食に冷やし中華を出すと、主人が「しょうがな

■あわてん坊の母

しい。ットプレートからこぼれ落ちた焼きそばと思ったらットプレートからこぼれ落ちた焼きそばと思ったらーブルの上にあった輪ゴムを口に入れて大騒ぎ。ホーブルートで焼きそばを作っていたとき。テ

冬の晩、郵便ポストに年賀状を入れてくるに年賀状を入れてくると、いすに掛けてあっけていった母。帰ってけて外したマフラーをして出掛さて外したマカラー

下幸之助さんも

そういえば、

松下電器の創業者・松

番大切なもの、

それは笑顔です」

「お客様にお付けする景品のうちで

と、おっしゃっていました。





すがに言うことが違いますね。

本ということが分かっている人は、さ

商売は「笑売」、笑顔こそ営業の基

● 免疫は笑いがお好き!?

体内では毎日五千個のがん細胞ができる

新しい細胞がそれに取って代わります。これが成長、発達、老化ということですね。 わず〝ウソー〟と言いたくなるでしょう。でもこれはウソではありません。ホントなんです。 われわれの体は生まれたままではありません。毎日変化しています。古い細胞がはげ落ち、 あなたの体内では、毎日約五千個のがん細胞ができるということを知っていましたか? 思

はないでしょう。 次ぐコピーを繰り返し、六十兆というとてつもない数にまで増えた結果です。それだけコピー したらどうなりますか? それももとをただせば、 原本に比べて、全くめちゃくちゃなコピーがたくさん出ても不思議 一個の受精卵が二個、四個、八個と次々と細胞分裂をしてコピーに

てその数は一生の間に一億個に達するといわれます。 そのおかしなコピーのうち、最もおかしいもの、それががん細胞だと考えてください。そし

ません。元気で長生きできているのは、そんなおかしなコピーを毎日処理してくれるシステム が体内にあるからです。それが免疫という仕組みなのです。 毎日毎日、それだけのがん細胞ができて大きくなっていったら、人はこんなに長生きはでき

し屋」と名付けられたナチュラル・キラー が免疫系です。その担当細胞は白血球の仲間のリンパ球で、その一割を占めるのが「天然の殺 体外から入ってきた細菌などの異物や、体内の不良製品としてのがん細胞を処理する仕組み (NK)細胞です。

ると言われます。それで早期なのです。 一個のがん細胞が、早期がんといわれる一センチ、一グラムの大きさになるには約十年かか

六倍になると言います。 れば四十代では半分、六十代ではさらにその半分です。年齢が倍になると、 ところが免疫システムの働きは年齢とともに活性が低下していきます。二十代をピークとす がんの発生率は十

人生五十年では、がんになる前に結核をはじめ、細菌感染などで大半が亡くなります。それ

■ルイ・ヴィトン大好き



をしていた息子。機内から下をしていた息子。機内から下ろした荷物を受け取り用ターンテーブルに載せる作業をしていたとき、ルイ・ヴィトンだけを全部まとめて最後に流だけを全部まとめて最後に流だけを全部まとめて最後に流たいたときだったので、がルトの上はルイ・ヴィトンが大流でいたときだったので、お客もスタッフもだらけで、お客もスタッフもたらけで、お客もスタッフもたらけで、お客もスタッフもたらけで、お客もスタッフもたらけで、お客もスタッフも

楽しい職場?!



]

ミルク金時のこと?■摩茶店にて

■意外とイケメン?!

ギャップに思わず爆笑。き。びっくりするほど、き。びっくりするほど、き。びっくりするほど、な瞳がキラキラ…。そのなりが良くて、つぶらながれる。



んですね。でも大丈夫です。 を超えて長生きすると免疫系の活性が低下するためにがんが増える。だから日本でがんが増え 日本人が長生きしたことが原因です。長生きするとがんが増える、これはつきものな

「一笑一若 一怒一老」

できたがんは、老化の一つだというんです。 平成七年の「日本癌学会総会」での最大のテーマは〝天寿がん〟でした。平均寿命を過ぎて

疫系を活性化して死ぬまで元気、「PPKの生き方」を目指そうというわけです。PPKとい 高齢者のがんは悪性度も低く、病気の進行も遅いと言われています。それなら一病息災、免 うのはピン、ピン、コロリの略です。



免疫系の活性を落とすのは過度のストレスです。精神的に落ち込んだり、うつ症状になると免疫活性が低下します。気が張っているときは風邪をひかないけれど、気が抜けた途端に風邪をひくでしょう。気が抜けた途端に風邪をひくでしょう。気が抜けた途端に風邪をひたでしょう。気がおる――それが精神神経免疫学という新しい学問なのです。がんだって無理がたたって起こる病気、だから「笑ってリラックスしたらよくなるよ」ということを免疫学的根拠でなるよ」ということを免疫学的根拠でなるよ」ということを免疫学的根拠であるよ」ということを免疫学的根拠であるよ」ということを免疫学的根拠であるよ」ということを免疫学的根拠で

い息は長生きなのです。りと長い呼吸をすることが大切で、長息を引き取ります。ですから、ゆっくしを引き取ります。ですから、ゆっくのます。ほ乳動物は五億回呼吸して

私が笑いの発信地



■居酒屋にこい

思っていた。 はずっと居酒屋の「村さ来」を「むらさこい」だとらさこい、ね!」と言ったら友人に爆笑された。私ある日、飲み会の会場の確認で、「じゃあ、゛む

■大学進学したのに…

ハハハッ! 落研に入ろうと大学に入学したら…、なかった。

のに、どうしてもふたが開かない。結局豆ご飯入り



ばかりか、

恥ずかしく

て、トホホ……。(圧

販売店経由でメーカーのジャーは、そのまま

へ。食べられなかった

親の方が緊張

ものが送られてきましことが原因で、新しい力弁に触ってしまった

とき、ドレスのすそを踏みそうになった。娘の結婚式で。娘とバージンロードを歩いている

さいネ。状況は変えられなくても、 十九歳のことではありません。百歳までは十代、みんな美しき十代ということに気付いてくだ る五十歳の男性、どちらも間違いです。人はいつから老人なのでしょう。十代というのは十~ とで寿命は延び、怒ったり落ち込んだり、 トシは気でとるもの、もう若くないと言っている三十歳の女性、 その寿命は毎日変動しています。感動したり、大笑いしたり、感謝の気持ちを持つこ 一怒一老」です。きょう一日のプラスマイナス、あなたの寿命はどうなりましたか。 意識や考え方は変えられるんです。 悪口を言ったりすることで寿命は縮まります。「 俺はもうトシだと言ってい

なる粋な人生。 これで行きましょう。 笑う角には福来たるといいますが、人間カドがあっちゃいけません。笑うカオには福来たる、 バラ色のサングラスをかければ人生はバラ色。生き生きと輝いて好きなことに夢中に 合理性ばかり追求しないで、人生のムダ、大いに結構! ムダの効果を

あなたの笑顔、何より薬です!

笑うと脳はどうなるの?

ました。

著語鑑賞前後の脳血流の変化や脳波を調べる実験をし年近く、毎月最後の土曜日の午後に病院寄席を開き、馬脳外科病院の中島英雄理事長は、開院当初から二十馬脳外科病院の中島英雄理事長は、開院当初から二十

笑わなかった人たちでした。

笑わなかった人たちでした。

で、減少した方は面白くなかったからそれほど面白いことに血流が増えた方は落語が面白かったと思流は六四%の方が増加し、三三%の方が減少しました。 脳血増えるという単純なものではありませんでした。 脳血笑うというのは、リラックスするからアルファ波が

落語鑑賞で笑ったことにより脳の血液量が増加した実験デ

5例 (23%)

3例 (14%)

「病気が治る!?

ベータ波は緊張したり考え事をしたりしたときに増え脳波についていえばアルファ波はくつろいだとき、

増加

減少

その他

0

■イスではないです

高校のとき、いつも高校のとき、いつものように都電で帰宅中、のように都電で帰宅中、な学生が座った。それに気が付かなかったため、私は女学生のひざめ、私は女学生のとき、いつもの上に座ってしまった。



お金が増えますように……

でしまった。 鎌倉の銭洗い弁天を訪れたとき、「お金が増えますように……」と願いを込めて小銭をたくさん洗っすように……」と願いを込めて小銭をたくさん洗っ

14例

(64%)

「三十過ぎて、めそめそするな」とまた怒り、お払ので、悲しくなって泣いてしまった。そんな私に戻って神社を訪ねたが、神主の口調があまりに強い戻って神社を訪ねたが、神主の口調があまりに強いなぜかま払いしてもらおうと出掛けていったのに、なぜかあまりに金縛りに遭うため、実家の群馬に戻って

50%

病院のおかしな話」



い料はしっかり受けて、笑うしかありまで、金縛りは続いまで、金縛りは続いまで、金縛りは続いた。あまりにも惨めた。あまりにも惨めた。あまりにもじいと。



激減することが分かりました。 することが分かったのです。 眠たいときのように、脳の働きが低下してくるとデルタ波、シータ波が現れます。 落語を聞いて笑った患者さんはアルファ波とベータ波が増え、デルタ波とシータ波が つまり、笑うと脳がリラックスするとともに、脳全体が活性化

頼もしい殺し屋 "NK" ― 吉本新喜劇で大実験!

六十二歳)から開演前後に採血し、三時間の笑いの効果を調べたのです。 **゙なんばグランド花月」で実験が行われました。がんや心臓病の人を含む男女十九人(二十~** 笑い療法が実際の免疫力にどう作用するかを調べるため、大阪ミナミの吉本興業の本拠地

は、笑は、笑は、笑した。な した。な つまし

がンに対する抵抗力の指標の一つ がンに対する抵抗力の指標の一つ がい方向に変化が起きました。 がで正常値までアップし、高すぎた がて正常値までアップし、高すぎた がて正常値までアップし、高すぎた がの多くも正常近くの数値に戻りま した。免疫力のバランスを示すOK した。免疫力のバランスを示すOK した。免疫力のバランスを示すOK した。免疫力のバランスを示すOK した。免疫力のバランスを示すOK がましい方向に変化が起きました。

|トゥインクル競馬でハイ!

馬を楽しんだ。腹でウオッカを飲み、かなり気分が良くなって、競腹でウオッカを飲み、かなり気分が良くなって、競物のてのトゥインクル競馬場。入るなり、すきっ

えたのは私だった。

就り、大声で笑いながら外に出たが、やっぱり間違の人が!!。お互いに「うわっ!」と驚き、とっさにの人が!!。お互いに「うわっ!」と驚き、とっさに

す。(ここまで来ると確信犯かも!!)も三回目。ちなみに更衣室を間違えたこともありま酔って男子トイレに入ったのは、気付いただけで

■私を襲ったのは?

できました。上から落ちてくる物なんてないし、誰できました。上から落ちてくる物なんてないし、誰のすごい恐怖感に襲われ、数秒動けない状態でした。のすごい恐怖感に襲われ、数秒動けない状態でした。のすごい恐怖感に襲われ、数秒動けない状態でした。のすごい恐怖感に襲われ、数秒動けない状態でした。のすごい恐怖感に襲われ、数秒動けない状態でした。もかが部屋に入ってきた様子もありませんでした。もかが部屋に入ってきた様子もありませんでした。もかが部屋に入ってきた様子もありませんと乗ったらしいのです。

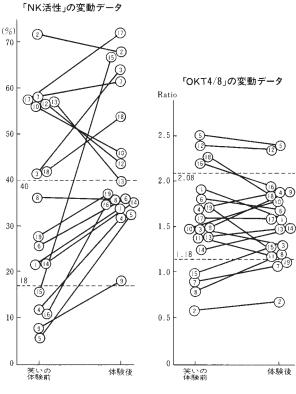
友人は〝お笑い系〟



■ディズニーランド

ー・エーとかディズニー・ビーもあるの?」と友人が「行ったことない」。続けて、「ディズニーディズニー・シーに行ったことある?」と聞く

笑いの体験による免疫能の変化



グラフ左は、笑う前と後でのNK活性の変化を示す。点線に囲まれた範囲が正常 域。右はOKT4/8比のグラフ。これも点線に囲まれた範囲が正常域

なんですけど。

お土産交換

興味深いのは、「なんばグランド花月」に入場するだけでNK活性が上昇するという結果が |回目の吉本実験では、二十名すべてががん治療中の患者さんでした。

作り笑いだって効果がある

得られたことです。

うでしょう? 信じられないかもしれませんが、これだって効果があるんです。 楽しく笑うことが健康によいということはお分かりいただけたと思いますが、 作り笑いはど

分後に血液の変化を調べると14→42、 次に目隠しを取って目の前の気に入ったぬいぐるみのクマちゃんにほほ笑みかけてもらい、 ことがあります。番組に参加した女性三人が目隠しをして、 「おもいッきりテレビ」というTV番組で「笑うことは体にいいのか?」という実験をした 14 26 11→36と三人とも血流が増加しました。ニッコ 指先に血液循環測定器を着けます。

してリラックスした気持ちが血流を改善したわけです。

あつい 刺

シーって、ピッじゃ、

ないんですけど・・・・・。

うと、 が出ているか確認した。 身を見て「あついね~」と言 居酒屋で。 「熱い」ではなく、 友人が頭を下げて湯気 運ばれてきた刺 厚 1



友人の娘の話

アメでも買え!」。 束をしていたのに、 そこで催促をすると、 中学の修学旅行のとき、 中学生にして、やることはすで 彼は何も買っていない。 千円札を出して、 彼とお土産を交換する約 これ

で

ボーダ Ī

にオヤジ?!

そんなヨコシマな格好をして~」と言われた。 ボー ダー 0) ワンピー スを着ていったら、

|初物は…



笑って食べろ」と。 聞くと、「初物は東を見て、 友人の後ろの 笑いかけてきました。 を持って、 んなにうれしいの?」と 友人が手に 生懸命私に 方向でした サクランボ 東は

12

らいます。すると、全員がイヤという顔になりました。その時の血流の変化を見ると、42→6、 26→4、36→11と、良くなった血流が急に悪化しました。 今度は反対に目隠しを外したとき、女性の嫌いなヘビやゴキブリのおもちゃを手に持っても

十秒過ぎから血流は改善し、 感情が生まれます。 が改善することが分かりました。これを顔面フィードバック効果といい、笑顔になると楽しい さらに実験を続けました。嫌いなものを手に乗せたまま、無理に笑顔を作ってもらうと、六 九十秒では三人とも20~50とよくなりました。作り笑いでも血流

もう一つの実験例をご紹介しましょう。

メートル走のとき、彼は八十メートル付近で意識的に笑います。すると、リラックスして好成 かつて陸上のスーパースターといわれた米国のカール・ルイス選手。白い歯を見せてほほ笑 人なつっこい笑顔が魅力的でしたが、実は彼の強さの秘密はあの笑顔にあったのです。百

績が出るというんですね。

とを考えなくても、ほほ笑む表情だけでもいい笑顔が運動能力を高めるのなら、病気への、大学生六人(男女各三人ずつ)に会釈程度、大学生六人(男女各三人ずつ)に会釈程度をがあるのではないか」と近れが運動能力を高めるのなら、病気へのに、の話を聞いた岡山の伊丹仁朗先生は、この話を聞いた岡山の伊丹に明先生は、

を続けてもらいました。
途中三分おきに五分の休憩を入れながら笑顔
いからということで、午前九時半から二時間、

でし。一面白くなくても、笑顔を作るだけで、免疫一面白くなくても、笑顔を作るだけで、免疫すぎた二人は正常範囲に近づいたのです。

帯なのに、四人は逆に高くなり、

初めから高

その結果、NK活性が本来は低くなる時間

街角でニヤリ!



■シロクマのサイズ

べに行ったときのこと。
鹿児島に名物の白いかき氷「しろくまくん」を食

ら、スモール、ではなく、ベビー、かと納得!ビー(あかちゃん)です!」。「しろくまくん」だかの方が安いの?」と聞くと、「ヘビーではなく、べと書いてあったので、「なぜヘビー(大きいサイズ)メニューに、ふつう800円、ヘビー400円、メニューに、かつう800円、ヘビー400円、

■スパイダーマンは女性?

地下鉄に乗っていた母と娘の会話

娘:なぜ?母:今度のスパイダーマンは女の子なのかしら?

母:だって、「スパイダーマンヨ」って、書いて

*3*を*ヨ*と読み間違ったのです。 母親は映画のつり広告「スパイダーマン3」の

■新米バスガイド

きのこと。格安ツアーで、信州白馬から飛騨高山に行ったと

たら、高山植物でした。いな花を咲かせます」。特別な花があるのかと思っいな花を咲かせます」。特別な花があるのかと思っ「白馬山にはタカヤマ植物がたくさんあり、きれ

ます」。ショウキョウト(小京都)でしょう! 「飛騨高山は〝飛騨のコキョウト〟と言われてい

● 日常生活の中での笑いの活用法

あなたはどんなときによく笑いますか? ― アンケート結果から

が特徴的でした。ご協力ありがとうございました。 は女性からの回答数が男性を上回ったこと、いつもは少ない五十代の方の回答も多かったこと 前号でお願いしたアンケートに男性八十六人、女性九十四人の回答が寄せられました。今回

くの皆さんの日常生活に〝笑い〟があふれているようで、うれしいですね。 「よく笑う」「どちらかというと笑うほう」を合わせると、男性七九%、 女性八七%で、 多

人といるとき、職場の仲間たちといるとき、という答えが多く、楽しげな光景が目に浮かんで 「どんな時によく笑いますか?」は、子供と遊んでいるとき、家族団らんのとき、恋人や友

- ◎毎日、朝や帰りのあいさつのときに、家でも会社でもにっこり笑うようにしています。 (30代女性)
- ◎気持ちが沈みそうなときです。でも、 基本的にいつも笑うように心掛けています。 (30 代
- ◎やけくそのとき、よく笑うようにしている。(30代男性)
- と、「笑い療法」をすでに実践している方もいました。

かに三人で、ほとんどが四十代、五十代でした。 一方、「どちらかというと笑わない」(男性一九%、 女性一四%)は、二十代、三十代はわず

- ◎男は容易に笑ってはいけないような意識がどこかにあるようだ。(40代男性)
- ◎残念ながら、日常生活の中では笑うほどの面白いことは少ない。(40代男性
- ◎家庭、会社とも心配事が多々あり、ストレスがたまっている。(50代男性
- いほどありません)。(30代女性 楽しいと思えることが少ない(特に、仕事中は笑顔はほとんどと言ってよ
- ◎心が躍らない。(40代女性)

ユーモアスピーチょり生きがい療法の



いいコト

のセクシーなものを身に着け、いそいそと出掛けまし十分も余計に時間をかけてお化粧し、下着もヒョウ柄掛けてくれたので、私はうれしくなっていつもよりも「今日はいいコトをしに行こう」と彼が珍しく声を

言いました。一言、「今日はいいコトしたから気持ちがいいネ」と一言、「今日はいいコトしたから気持ちがいいネ」と血車。採血が済んで、もらった牛乳を飲みながら彼が止車。採血が済んで、もらった牛乳を飲みながしまい

■屋台の兄ちゃん

ったので、兄ちゃんに文句を言いました。 二箱も買って食べていたら、タコの入ってないのがあ屋台で売っていたタコ焼きがおいしそうだったので



すると兄ちゃんは謝るんで「なんなら聞くけど、んで「なんなら聞くけど、メロンパンにメロンが入ってるか? キリンが入ってるか? カッパは入ってるいだカッパは入ってるので、妙ろ!」と言ったので、妙ろ!」と言ったので、妙る!」と言ったので、妙る!」と言ったので、妙るりました。

を作るだけで、免疫力は活性化されるのですから、まずは意識的に笑顔になることから始めて このように回答された方は、心も体も疲れているようで、心配です。面白くなくても、笑顔 ◎働きながらの家事、育児なので、時間に追われ、気持ちに余裕がないから。(40代女性)

ーク、ダジャレはそれぞれ二○%前後で、今のお笑いブームを裏付ける結果となりました。 好きな笑いのジャンルはお笑いがダントツのトップ (六〇%)、落語、 マンガ、 映画、ジョ

笑いのツボは人によって違う

もんだ」とまで言うのです。 ているのに、ご主人は全然笑わない。それどころか「こんなくだらないものを見てよう笑える ら人は泣くところは一緒だが、笑うところは十人十色なんだそうです。奥さんの方は大笑いし ある映画監督の話では、お涙頂戴の映画は作りやすいが喜劇映画というのは難しい、なぜな



ば、たくさんクレームが来たときには「うさぎ です。面白くない。これを大阪弁で「黒いイヌ とはできない、そんなお笑い映画は作れないの 意味は誰も手を出さん! きょうの勘定は血み 痛い」。もてない人のことは「夏の火鉢」、その の逆立ちやった」と言います。その心は「耳が くさんあります。そんなものをいくつか知って は商いはできません。それで、しゃれ言葉がた 「面白くない」というしゃれ言葉なんですね。つ のしっぽ」と言うんです。「尾も白くない」 いると、しゃべる言葉が豊かになります。例え 「笑売」とも書いて「売ってやる」という姿勢で いでに言いますと、大阪は商売の町、 って違うんです。だから百人全員を笑わせるこ ということで、何を面白いと思うかは人によ 商売は

■尊敬する父親

4!|。 「勉強しなさい。勉強するのがあなたの仕事でし小学六年生の男の子がママにしかられました。

ママの目はテンになりました。「仕事は家庭に持ち込まない主義だから」。思わず彼はパパの口癖をまねて言い返しました。

愉快な患者さんたち



最近はお産のときにご主人が立ち会うのが流行して■産みの苦しみ

います。

います。 ご主人がかいがいしくかわいい奥さんのお世話をして 初めてのお産に腰をさすり、手を握り、汗を拭き、

お産が進み、陣痛がますます強く頻繁になってくるお産が進み、陣痛がますます強く頻繁になって絶叫るのですから、痛くないわけがない! 爪を立て、わしみというのに、十センチサイズの子供の頭が出てくしみというのに、十センチサイズの子供の頭が出てくめき散らし、あげくの果ては、ご主人に向かって絶叫めき散らし、あげくの果ては、ご主人に向かって絶叫がき、

「スマン、オレが悪かった」「あなたぁ、助けてぇ!」

入れ歯の持ち主

九十歳のおばあちゃんが入れ歯をのみ込んだと救急

どろにしましょう、答えは割り勘、その意味は頭割りです。頭を割ったら血みどろになるでし の話」というのはお分かりですね。「頭も白けりゃ尾も白い」→「面白い話」というわけです。 ょう。そうやってお互い笑って会話する習慣が大阪にはありました。最後に、「真っ白なイヌ

生涯のパートナー選びのポイント

あの文豪ゲーテが次のように言っています。

「何を笑うかでその人の性格が分かる」

は感性が一緒、とても大切なことなんです。 これは、一生の伴侶を選ぶときの大切なポイントの一つです。同じところで笑えるというの

あるテレビ番組を見て、あなたがおかしくて笑っているとき、あなたの連れ合いが

「何でこんなのが面白いんだ」

(高学歴、高収入、高身長) で探すより、もっと大事なことだと思います。 と言ったら、どう思いますか? そんな人と一生添い遂げたいと思いますか? //三高/

たの大切な人と共感して一緒に泣き、そして笑って過ごす、そんな感性の近いパートナーに出 会えた人はどんなに幸せでしょう。 笑うことも、涙を流して泣くことも人間だけのものなんです。そんな人間らしい感情をあな

子育ての中の笑顔

子供の教育はいつから始めるべきかと問われたナポレオンは即座に、 「その子の生まれる二十年前に、その母親から始めよ」

と答えたというエピソードがあります。

昔から立派な人の親を見ると、お母さんが偉かったという人が多いようです。 今の子供たちから遠ざかったものが三つあります。 一つは自然、次に働くお父さんの姿、そ

してお母さんの笑顔です。子供たちに聞きました。

親の笑顔は子の笑顔と言う通り、子供の顔には親の生活の歴史が表れています。 「お母さんの機嫌はどこで分かる?」「顔と足音」。よく見ているものですね。



車で飛び込んできまし

取り出すことに成功しま 込んでいた入れ歯を見事 て、やっと食道壁に食い で一時間あまりかかっ 耳鼻科と麻酔科の協力

に合わせてみましたが合 れ歯をおばあちゃんの口 そして、取り出した入

いません。

っています。 んが入れ歯のない口でフガフガ、恥ずかしげに何か言 不思議に思っていたところ、ついてきたおじいちゃ

「実はそれは私の入れ歯でのう」

日常に潜んでいる笑い



した。こんな一言を添えて。 ■返して… ホワイトデーに、彼が口紅をプレゼントしてくれま

「僕にちょっとずつ返してね!」

すいません

彼が聞きました。

タバコの煙が嫌いな彼女は 「タバコ吸っていい?」

一いいわよ。でもはき出さないでね」

16

笑顔は育てるものなのです。ネクラな家庭から明るい子が育つと思いますか?

お母さんたちにお願いがあります。

そんなあなたに会った人は、きっと楽しい気分になるでしょう。 かれることでしょう。ルンルン気分のときは、自分でもほれなおすくらい、 一日の大半を過ごす台所にぜひ鏡を置いてみてください。いろんな表情があることに気が付 いい顔でしょう。

体にいい人に……

楽しくなる人が、体にいい人ですし、気疲れする人は、体に悪い人ということです。 話を聞いていて楽しくなる人と、何だかとても疲れる人がいるでしょう。そばにいるだけで

人の悪口なんか言いません。 体にいい人は、話をしているとお互い楽しい気分になり、ユーモアにあふれ、笑顔がステキ、

しかめっツラ。その顔に当人はまるで気が付かない。でも、相手をさせられる方はたまりませ 反対に、体に悪い人は、顔を合わせるたびに不平や不満、グチばかり。口をへの字に曲げて ん。イヤーな気分になってしまいますね。

の健康増進につながるのです。 みんなが楽しい気分になる、それがみんな あなたがいるだけで、周りが明るくなる、

と思っています。 くの人が健康になるんです。この特集があ なたの新しい魅力づくりに役立つといいな 体にいい人が一人いるだけで、もっと多

(参考文献・出典)

『笑顔がクスリ』昇幹夫著 『笑いは心と脳の処方せん』昇幹夫著(リヨン社) (保健同人社)

『笑って長生き』昇幹夫著(大月書店) 『職場に笑いのウズをよぶ本』全国ホンネ公募委員会選 昇幹夫著 (かんき出版)

『涙がでるほど笑ってラクになる本』 昇幹夫選著(ハギジン出版)

||捨てないで!

缶の山ですね。 「空き缶捨てるな」の看板の下には、きまって空き

うまいですね。 こんなのがありました。 「口づけかわした仲なのに、捨てるなんて!」

■二人の関係は?

彼がそっと独り言。 彼女のバレンタインデーのプレゼントはネクタイ。

「これがホントのネクタイ関係

■ミドリのお魚?

いました。 アナウンサーのタマゴたちに先輩アナウンサーが言

当の人がいて、そんな方々のおかげなのだから 送記者が現場で原稿を書き、音響さんがいて、 若い子が感激して、言いました。 「君たちがマイクの前でニュースを読めるのも、 録音担

「そんな人たちのことを緑の下の力持ちというんで

目がテンになった先輩 「バカ、字を見ろ、字を。縁だよ、縁側の!」

「ヒラメですか?」

と言います。そのこころ 中のことを、便秘くん、 こんな話の通じない連

ないから仕方がないけど。 育つと、縁側も見たこと マンションに生まれて

