

笑う門には福来る!

心身を元気にする
「笑い」の力

近年、心身に良い影響をもたらす

「笑い」の効果が科学的に解明され

注目を集めています。

明るく楽しく

「笑って」生きることが、

家庭や社会に

多くの福と力呼び込む

原動力と言えそうです。

まさしく「笑う門には福来る」。

お腹の底から

たくさん笑うことのできる

健やかな一年でありますように!



実験結果が

証明する

「笑い」の効果

遺伝子研究の世界的権威である村上和雄氏が、2003年に糖尿病患者を対象としたある実験を行いました。それは、実験初日に糖尿病のメカニズムについての難しい講義を聞いてもらい、翌日は同じ患者さんに人気芸人の漫才を



鑑賞し大いに笑ってもらったという内容。いずれも昼食を取った後に実験を行い、初日の食前と講義後、2日めの食前と漫才鑑賞後に血糖値を測ったところ、初日は平均して血糖値が大幅に上昇し、2日めの上昇はわずかという顕著な違いが見られたそうです。「私が医師と行った実験でも、やはり同じような結果が得られました。また、笑うことで脳を刺激し、NK（ナチュラルキラー）細胞というガン細胞をやっつけてくれるリンパ球の一種を活性化させたり、免疫細胞にも変化を与えることも証明されています」。他にも、リウマチやアトピーに効果があったなど、さまざまな研究者が笑いの効能についての実験結果を発表しています。生理的なメカニズムははっきりとは分からずとも、笑うことが体内にポジティブな影響を与えることは、ほぼ間違いなくいえるそうです。

まずは「笑い」に対する偏見を捨てることから

笑いの効能を説きながら、周囲に笑いを振りまく「博多笑い塾」の理事長・小ノ上マン太郎さん。笑いの極意を伺う前に開口一番におっしゃったのは、「まず、笑いへの偏見をなくす」ということでした。「長らく日本では、笑い是不



小野義行さん
NPO法人「博多笑い塾」理事長。
1958年生まれ、福岡県出身。
1999年8月、「日本笑い学会」福岡支部として「博多笑い塾」を設立。小ノ上マン太郎の名で「笑い」に関する研究や講座・講演、笑いや癒しの技術をもった「笑招人」の出前などをする一方、企画制作会社「株式会社P.E.R」の代表兼レクリエーションコーディネーターとしても活動。「笑う健康づくり」を広く発信している。
■博多笑い塾
福岡市中央区大手門1-2-19
☎092-761-7758

真面目や不謹慎という見方が強く、男性が笑顔を振りまくと「女々しい」と言われたりもしました。そうした教育や偏見から、時代が変わっても人前で笑うことを好ましくないと考える人も少なからずいます。けれど、笑わない人も本当は笑いたいはず。笑いのもつ様々なパワーを知って、笑うことへの抑制を外すことが大切です」。

「笑わせてもらう」から積極的に「笑う」時代へ

笑いのもつ重要な働きとして、「ストレスをリセットする」ことが挙げられます。この働きが、体内の免疫系や精神神経系、あるいは内分泌系のバランスを正常な状態に保つことに役立っていると考えられています。「でもね、難しい話や能書きはひとまず置いていいんです。私の笑いの活動は、目の前にいる人が笑うか、笑わないか、ただそれだけ。笑っている時間はあつという間に過ぎますよね。『病は気から』と言うように、同じ時間でも違うように感じるのは、気持ち」が大事だということですね。大いに笑うことでストレスを吐き出し、モチベーションが上がることで元気になる。

そんなシンプルなことなんですよ」とマン太郎さん。笑いには言わば副作用のない「良薬」。「受動的に、笑わせてもらう」ことから、今は自ら積極的に「笑う」ことを意識する時代へと移行しています。とにかく毎日、笑って過ごして健康になりましょう!」。



毎月1回、月末の木曜に福岡県内を中心に
行なわれている「博多笑い塾」の笑例会。
マジックや大道芸、ダンスなどが披露され、
会場は笑いの渦に包まれる。



「笑い」のツボ

日々、心掛けたい
5つの「ツボ」



普段からよく笑っている人はさておき、「さあ笑いましょうー」と言っても難しく感じる方もいらっしゃるのではないでしょうか。そんな方のために、たくさん笑うためのツボ(要点)をマン太郎さんに伝授していただきました。



笑いのツボ 1

五感で快感を得る

私が提唱する「快感生活」の基本は、「食べて美味しい、出してスッキリ、休んでグッスリ」。この快感を得ることで、一日を元気に過ごせるはず。栄養バランスだけを考えた食事やサプリメントを摂るよりも、朝一番に好きなものを食べて『美味しい!』と感じる、そのほうが脳に良い刺激を与えます。五感に



心地良いことを意識して実践しましょう。



笑いのツボ 2

感謝の気持ちを持つ

心から笑うための基本は、すべてにおいて有難うという感謝の気持ちを持つことです。感謝することで「喜び」が起こり、それを続けることでどんな些細なことにも自然と感謝し、喜び、笑顔になれるようになる。すなわちこれを「喜笑価値」と言います(笑)。



笑いのツボ 3

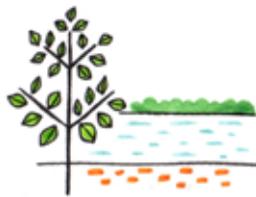
気持ちを素直に表す

笑いのルーツは、動物がモノを吐き出す仕草が進化したものだという説があります。人は笑ったリ会話をするることによって内に溜まったものを吐き出し、ストレスを軽減しているのです。嬉しい時には「嬉しい!」と、痛い時には「痛い!」と、自分の感情や感覚を素直に吐き出してみよう。世間体を気にしたり、「せねばならない」という決めごとや気持ちのフタを外して、ありのままの自分であることが笑顔になれる第一歩!



笑いのツボ 4

筋トレより「笑トレ」を



意外と知られていないかもしれませんが、笑いは優れた有酸素運動です。大きく笑うことで横隔膜の上下運動が促進され、内臓へのマッサージ効果があり、血圧を下げたり血行を良くする働きもあるんですよ。黙々と筋トレに励むよりも、仲間とおしゃべりをして笑いながら散歩をする。そのほうが心身ともに元気になるはず!



笑いのツボ 5

毎日笑うことが大切!

運動と同じで、笑いも毎日続けることが大事なんです。人の体には恒常性という機能があって、体内の環境を常に一定に保とうとします。ですから、笑わない生活を続けているとだんだん笑えなくなるし、笑うクセがつけばすぐに笑えるようになります。気持ちよく笑っていると、その快感を脳がきちんと覚えてくれるのです。作り笑いではなく楽しい気持ちで日々、大いに笑いましょう!



笑顔ストレッチ!

「笑わないでいると表情筋が衰えて、ほうれい線が深くなりお肉が下がってブルドッグのような顔になりますよ」とマン太郎さん。毎日笑っていると、自然と良い笑顔になれるそう。表情筋を動かすのもオススメです。



あ



う



お

顔全体の筋肉を使って「あ・い・う・え・お」の表情をつくりまます。

笑顔の



コミュニケーション

人間関係を築く上で
コミュニケーションは欠かせません。
人とのコミュニケーションの中で
「笑顔」や「笑い」がもつ役割は
思っている以上に大きなものです。
マン太郎さんのオリジナル熟語を
ご紹介します。



「一誤一笑」 失敗は笑って許そう

間違えたり、失敗をした時に無意識に笑ってしまう。それは人間の本能。間違えたり失敗したことによるストレスを、笑って吐き出すことで軽減しているのです。失敗した人がバツが悪そうにしている時に、一緒に笑い合える人間関係を『一誤一笑』と言います（笑）。



失敗して笑えないような環境では、ストレスが溜まる一方。家庭でも職場でも、ちょっとした間違いや失敗は笑って許し、受け止められる環境づくりを！

「笑う顔には福来る」

笑顔は相手への思いやり

自分の好感度を上げるために笑顔を心掛けている人も多いと思いますが、実は笑顔には相手のストレスを和らげる効果があります。初対面の人と接する時には誰もが多かれ少なかれストレスを感じま

す。相手に対してニッコリと笑うことは、「敵意をもつていません」「歓迎しています」という意思表示であり、その表情を見て相手は緊張を解くことが出来るわけです。笑顔は相手への思いやりと心得えましょう。

「退化の改心」 笑いを共有して 脳に刺激を

笑って脳を刺激し退化させないよう心掛ける、これ即ち「退化の改心」です（笑）。ヤル気の源は脳を刺激すること。一人でポケーツとするのは良くない。楽しい場所へ行き、楽しい人とおしゃべりをして大いに笑いましょ。笑いや楽しい気持ちは伝染す



100円ショップで購入したというマン太郎さんの小道具。ちょっとしたことで笑いが生まれる。

るもの。よく笑う人の近くにいるとつられて笑顔になる。普段笑わない人が笑うことの「快気現象」と言います。もっと笑いたい、相手を笑わせたいと思えばしめたもの。笑わせる人になれる日は近い!?