

笑いとケア

——笑いの治癒力——

西松医院 西松 央一

はじめに

昔から「笑門来福（笑う門には福が来る）」と言われてきていますから、生活体験的に「笑い」は良いものであると思われてきたのでしょう。

ノーマン・カズンズが自身の強直性脊椎炎との闘病を綴った『笑いと治癒力』もキッカケの一つとなって、笑いの効用について様々な医学的科学的なアプローチが試みられるようになり、興味深い結果が報告されています。

伊丹仁朗先生のナチュラルキラー細胞の活性に及ぼす笑いの影響についての報告は有名なものですし、最近では筑波大学の村上和雄先生の笑いが遺伝子の働きに及ぼす影響についての研究成果がメディアで少なからず紹介されています。

また、自然な笑顔はもちろん、作り笑いも何がしかの良い効果を発揮するということも証明されています。

そんなこんなで沢山の分野で様々な笑いの効用についての研究成果が報告されていますが、本日のシンポジウムのテーマからすると、ここで笑いの免疫力に及ぼす影響とか血糖値に及ぼす影響などを御紹介するのは、ちょっとピントはずれのように思いますので、笑いのリフレッシュ効果、リラックス効果辺りを中心に紹介させて頂き、本シンポジウムのテーマ『気づきと行動変容のために』、笑いが役立つのか考えてみたいと思うております。

また、時間が許せば「人を笑わせるための発想（笑いの創造とでも申しますか）」の効用についても触れてみたいと考えています。

笑いのリフレッシュ効果

さて、まず初めに、皆さんが何か面白いことを見たり聞いたりしてお腹から笑った時のことを思い出して頂きたいのです。

笑っている時に、長引く不況は今後どうなっていくのか、イラクの今後はどうなるのか、北朝鮮を巡る諸問題はどうか、などなど何か難しいことを考えておられたでしょうか。

何か考えてはったという確かな記憶のある方がおられたら、新たな研究の対象に選ばれるかも知れません。

きっと深刻なことなど何も考えておられなかったことと思います。もちろん、楽しいことも考えてはなかったでしょうが、……。

いずれにしてもお腹からワッハッハと笑っている時には、良い事も悪いことも何もない状態になっているわけです。その刹那、人間の頭とか心の中は真っ白になっているわけです。即ち、リフレッシュの瞬間なのです。ですから、「笑う門には福が来る」とは申しますが、笑っていること、それ自体が福の状態とも言えるでしょう。

笑ったからといって現実の問題が解決するわけではありませんが、頭と心がリフレッシュすることで、笑う前に比べるといくらか心にゆとりが生まれます。

何がしかの問題に直面し追い込まれた状況では心にゆとりを失い、視野狭窄状態に陥って、硬直した思考パターンから抜け出せず、袋小路に入り込んでしまったようなものです。

そんな最中、頭や心にゆとりが生まれると、例えば直面する問題にいくらか余裕を持って取り組めるようになったり、客観的に事態を把握出来たり、それまでは思い至らなかった様な違った角度からのアプローチを発想したり、普段なら思いもよらぬような解決策を講じることに思い至ったり、等々のキッカケになる可能性は小さくありません。

笑いのリフレッシュ効果はゆとりを生み出してくれるという点で『気づきと行動変容のために』一役買えそうです。

笑いのリラックス作用

さて、皆さんが大事な試験を受験する時、大勢の前で歌うとか発表するとか、精神的な緊張を強いられる場面を経験されたり、あるいはこれからも度々経験されるかも知れませんが、役割を果たすためにはその緊張をほぐして落ち着いて取り組める方が良いですね。

精神的な緊張をほぐす時に自分の心に「緊張したらアカンぞ、リラックスして気持ちを落ち着けて」と働きかけても、効果は期待薄です。緊張したらいかんというんで、かえって緊張を増してしまうことさえあります。

緊張している時というのはなかなか心は本人の思うようには緊張を解いてくれません。

では、人間の心と身体を見渡してみても、持ち主の言うことを割合素直にきいてくれるのはどこかと考えてみますと、筋肉の一部、骨格筋です。随意筋とも言います。もちろん御病気で言う事をきいてくれなくなることはありますが、健康な状態ではまず大丈夫です。

「手を挙げる」とか「手を握る、開く」「足を出す」と、まあ、思う通りに動いてくれます。その段でいきますと「肩の力を抜く」とか「手足をガラッとさせる」とか、筋肉の緊張を解きほぐす命令にも従ってくれるわけです。

ある偉い先生が、骨格筋をリラックスさせると精神的にもリラックスするという研究結果を発表しています。

精神的な緊張を強いられて、しかしリラックスする必要がある時には、精神的にリラックスしようとするのではなく、身体の力を抜こうとすれば良いことになります。

さて、そこで笑いの出番です。

笑うと筋肉の緊張が緩みます。

力一杯握り拳を作ってみて下さい。その上で、笑ってみましょう。いくら握る力が抜けませんでしたか。また、笑いすぎて涙をこぼしたりオシッコをもらしたりも一例と言えます。

筋肉のリラックスは心の緊張をほぐすことにつながるわけですから、心もリラックス出来ます。

それに、笑顔になると脳内でβエンドルフィンの分泌が促され、そのことから心がリラックスするとも言われていますし、いずれにしても、笑いは心身の緊張を緩和してくれます。

ついでながら、笑いは人間関係の緊張も和らげてくれます。

笑顔で挨拶するのは、身体力を抜いていますよ、攻撃の意思はありませんよという事を示すサインであると言われていています。ですから、笑顔の挨拶を受けた方も相手は少なくとも敵ではないということで、安心して緊張を解き、笑顔で挨拶を返すことになるのです。

笑いが人間関係に良い影響を与えるのはこんなところにも理由があるわけです。

ちょっと脱線しましたが、緊張状態は硬直した状態とも言えますから、動きようがないと言うか、変わりようがないと言うか、そんな状態です。

リラックス状態は緊張状態に比べるとはるかに柔軟性に富んでいますから、変わり易いと言えます。

リラックスを生み出すという点からも笑いは『気づきと行動変容のために』有用と考えることが出来ます。

笑いを生むための発想

人を笑わせようと思案し工夫する作業にも『気づきと行動変容のために』なりそうなことが含まれているように思います。

こじつけと言えなくもないのですが、……。

『親父ギャグ』と誹られることが多い駄ジャレ。居酒屋でビールを注文する際「おばちゃん、ビールちょうだい、上海帰りの」などと申します。昔流行った『上海帰りのリル』という歌のタイトルの「リル」と「ビール」を引っかけた言葉の遊びです。一つの言葉から別の言葉とか事物を発想する作業を行なっているわけで、物事を多角的に見たり考えたりするトレーニングと言えなくもありません。

ん。

「謎かけ」という言葉遊びも一例です。「〇〇とかけて、××と解く。その心は△△」というあれです。

「りんご」とかけて、「いちご」ととく。その心は「どちらも赤い」。見たままです。

続いて、「りんご」とかけて、「鉛筆」と解く。その心は「どちらも芯があります」。

内部構造に迫っています（そんな大層なことでもないですか？）。

もう一つ。「りんご」とかけて、「恋人同士」と解く。その心は「くちびる寄せることもあるでしょう」。

お分かりですか。「りんご」から、戦後の大ヒット曲『りんごの唄』の一節「赤いりんごにくちびる寄せて」を思い浮かべ、「くちびる寄せる」から「キス」を連想し、「恋人同士」を引っ張ってきたわけです。

「りんご」という一つの言葉を与えられても、見方によって連想の広がり方は様々です。

ということで、笑いを得ように行なう『洒落』や『謎かけ』は、多面的なものの見方、発想の仕方のお稽古になってくれます。

アメリカのある大学が行なった調査研究で、楽観的な人と悲観的な人を比べると楽観的な人の方が幸せな人生を送る可能性が高いという結論を報告していました。

コップ半分に減ったジュースを見て、「半分無くなった」と考えるか、「まだ半分残っている」と考えるか。

3万円入った財布を無くした時に、「3万円落としてしまった」と嘆くか、「財布に10万円入れてなくて良かった」と考えるか。

ストレス対処法としても使えるでしょうし、角度を変えて眺めたり考えたりするお稽古になりますから、親父ギャグも捨てたものではありません。

言葉遊びから離れますが、落語のマクラでお客様に笑って頂くために、自分の失敗談を披露することがあります。この場合、事実をそのまま話すのではなく、自分の失敗を客観的に評価して適当にディフォルメを加えるなどアレンジしてプ

レゼンテーションするなんてプロセスを経ています。こじつけになるかも知れませんが、このプロセスには『気づき』も含まれていると言えますから、笑いを得るためにあれこれデータを処理することも『気づきと行動変容のために』有用かも知れません。

そんなこんなを並べて考えると、笑いを生み出すための取り組みも『気づきと行動変容のために』ちょっとは役に立ってくれそうです。

おわりに

まとまりの悪い話になってしまいましたが、笑いはリフレッシュ効果やリラックス効果を持つという点で、『気づきと行動変容のために』使えます。

また、笑いを得るためのあれやこれやの取り組みも笑いや笑顔と同じように『気づきと行動変容のために』役立ってくれそうです。

その上、笑いには他にも様々な効用があることが知られてきています。生活に笑いや笑顔を取り入れて頂き、ついでに親父ギャグを撒き散らし、生活の質を向上させて頂ければ何よりに存じます。

学会誌に掲載される原稿ですから、本来参考文献など「投稿規定」に沿って記載すべきなのですが、学会当日まで原稿執筆のことなど思いもよらず、全く想定外のこととして、今となっては参考文献を具体的に列挙することが出来ません。

本当にたくさんの先人の様々な著書、論文、講演、高座でのお喋り等々を参考にさせて頂いております。一々挙げる事が出来ないのは著者の不徳の致すところですので、お詫び申し上げますと同時に参考にさせて頂いた皆様に衷心より御礼申し上げます。