

「笑い」には大きく四つの効用があります。これは社会学者の井上宏先生が「日本笑い学会」の会長時代に分類していました。

一つ目は「誘引する力」、つまり人を引き付ける力です。笑っている人たちがいると、人はその輪の中に入りたくなります。だから楽しい行事をやっていると、どんどん人が集まってくるのです。

二つ目は「親和する力」です。笑い合うといつの間にか親しくなります。初対面の方と話す時、最初に笑いが出ると後の会話がしやすくなりますよね。家族みんなで娯楽番組を見て笑う、そういう時間を意識的に作るといいです。

三つ目は「浄化する力」です。昔から「笑いは百薬の長」といって、病気が良くなったり、病気を防いだり、体内の毒素を浄化させる力があります。

そして四つ目は「解放する力」。心を解放してゆとりを生み出してくれます。どうにもならない状態に追い込まれた時、それを笑い飛ばすことで人間は解き放たれるんです。

赤ん坊の笑顔ってとても可愛いですよ。見ている大人まで笑顔になってしまいます。このような魅力的な笑顔を赤ん坊は生まれながらにして持っているんです。

生後間もない人間の赤ん坊は、他の動物のように歩くこともできないし、物を食べる力もありません。その代わりに人間の赤ん坊は何か困ったことがあると泣きます。お腹が空けば泣くし、オムツが濡れると泣くし、その度にお世話をしなければならないので、乳児期の子育て疲れ果てます。

そんな時に赤ん坊が機嫌よくニコッと笑ったりすると、一遍に疲れが吹き飛んでしまいますよね。「またお世話をしなさいよ」という気持ちになるんです。笑顔の力って本当にすごいと思います。

私は精神科の医者なので、よくうつ病の患者さんと向き合います。うつ病は心身がすり減った状態なので、心にも体にも症状が出ます。

体の症状は、全身の倦怠感、疲労、不眠、めまい、肩こり。

心の症状としては、**今まで楽しんでいたものが楽しめなくなるとうつ病の始まりだ**といわれています。

不安やイライラ、そして「どうせ自分なんて」と思って死にたくなってしまいます。

これを防ぐのはまず休養です。それから、こうしたうつ病も含めて病気にならないために有効なものが「笑い」なんです。

ある患者さんに落語を1時間聞いてもらい、血液を調べたら数値が改善していました。どうしてこんなに効くんだろうと思って、よくよく調べたらその落語家の名前が「林家きくぞう」さんだったそうです（笑）

**皆さん、つらいことがあった日でも寝る前に「今日あった楽しいこと」を一つ思い出す習慣を身に付けてください。物事を違った角度から見る練習が大切です。そして困った時でも鏡を見てニコッと笑ってみましょう。**

豊岡台病院院長、日本笑い学会四国支部代表 枝廣 篤昌

「笑える」という能力は、すべての生物の中で人間だけが持っている能力です。

コロナによる自粛生活の日々で世界中に・・・

「今まで楽しんでいたものが楽しめなくなった」

「今から先が不安～心配で気が滅入っている」

という方がたくさんいらっしゃると思いますが、こんな時こそ「笑う」という能力をしっかりと意識した毎日に心掛けましょう！！

ガッ

「頑張る」を「顔晴る」という当て字で表現する事がありますが・・・

本当に私自身も含め、お一人お一人に色々な状況があると思いますが、どうにか～

「顔晴り乗り切りましょう」

PS

最近～店頭で感じる事は、見えない恐怖のなかでの長期の自粛生活により身体以上に心（精神的）にダメージを受けられている方が多く心配になります。くれぐれも上手な休養～ストレス発散に心掛けてお過ごし下さい！

