



## NPO法人健康笑い塾主宰 中井宏次 様

薬剤師 日本笑い学会理事 日本産業ストレス学会理事  
岡山大学非常勤講師「人間学講座」担当



笑い研究の第一人者である。それまで一部上場企業で要職を歴任し、理論武装して仕事をしてきた中井さんが、今本気で研究しているのが「笑い」だ。企業の中では「笑ってる場合ではない」と叱られるような場面でも、あえてこんな時こそ「笑わなしゃあない」の精神を貫く。コロナ禍の今だからこそ、人生を楽しく面白くするコツを伺ってきた。

### 笑いとお笑いとは違う

みなさんは「笑い」と聞いて、どんなイメージを持ちますか。中井さんの笑いは少し違うようです。

- ▶一般的に世間では「笑い」イコール「お笑い芸人」というイメージがあるようです。おもしろいことを言ったり、したりする「お遊び」と思われがちなのですが、「笑いとお笑い」は全く違います。笑いは「おもしろいと感じる心」、いわば感性です。

例えば、テレビのお笑い番組。一方的な「見る笑い」です。残念ながら一過性の笑いで想像しながら発想を豊かにする笑いとは言えず、このままでは生活や仕事の知恵としてなかなか活かせません。一方、落語を聞いて情景を想像しながら笑う「聞く笑い」や小説を読んで場面を想像して笑う「読む笑い」は、自分から笑う積極的な笑いで、日常のなかで活かすことができ、ユーモアにもつながります。「笑わせてもらう」ではなく、「自ら笑う」ことが大切なのです。

### どうしたらおもしろいと感じられるか

笑うと免疫力があがって健康にもよいと聞きますが、このコロナ禍で笑うのが難しい毎日です。

- ▶無理やり笑わなくてもいいのです。但し何か楽しいことがあるから笑うという受け身の姿勢ではなく「自ら笑う」という新習慣を身につけてほしいと思い、次の3つの「笑う」を提案をしています。
  1. 「顔が笑う」
  2. 「こころが笑う」
  3. 「脳が笑う」
 まずこれで脳が活性化してきますよ。

とは言え、人は笑った方がいいのではなく、笑わなくてはいけないのです。ストレス解消はもちろんですが、自律神経系の安定、認知症の予防と改善など医学的効果も多くの文献に発表されています。

笑いにはプラスの効用が沢山ありますが、まず自然治癒力を引き出してくれます。病気というのは、実は、この自然治癒力では抑えきれなくなったときに発症するものなのです。同じように「ありがとう、嬉しい、美味しい、楽しい」などプラスの言葉を発したときも、人体の自然治癒力(免疫作用)は上がります。不思議ですね。

社員がキレイな花を活けてくれたら、心で思うだけでなく、「ありがとう、きれいだね」と声に出して言ってください。そうすることで自分はもちろん、相手の「こころも笑います」簡単なことですが出来ないのです。まわりの人もしあわせな気持ちになって、職場のムードも良くなりますよ。

「脳が笑う」とは、ユーモアを楽しみ、創り、話すこと、つまり「おもしろいと感じる」ことです。「透明人間の職業は何ですか?」→「無色(むしょく)です(笑)」本気で考えても答えは出ません。左脳にたくさん知識が詰まっても、それを上手に組み合わせる右脳が活性化していないとユーモアは出てこないのです。その右脳を活性化するためにも、笑いが必要という訳です。

### 大人のユーモアとは教養である

- ▶そうそう、情報を入れる左脳が空っぽではダメですよ(笑) 大人のユーモアには教養が必要なんです。そのためには音楽や美術、小説、落語や川柳、なぞかけなど色々なものに普段から触れてください。

## 組み合わせを上手に使うバランス感覚が大切

先程、右脳と左脳のお話がありました。もう少し詳しく教えてください。

- ▶ 私たちの脳には、思考や分析をする「左脳」とイメージや直観力の「右脳」があります。この左右の脳の違いをひと言でいうと「凄い」と感じるのが左脳で、「おもしろい」と感じるのが右脳。これからAI時代になると、この「凄い+おもしろい」の組み合わせが益々求められてくるでしょうね。つまり、いくら凄い機能でもおもしろくないと商品として選ばれないという訳です。

これを私がよく講演でお話する「なぞかけ」に例えて説明してみますね。

「化粧」とかけて「往復はがき」ととく。そのころは「どちらも返信(変身)が楽しみです」

このとき左脳は、情報の中から共通点を見つけようとし、右脳は感覚的に何と組み合わせるかを考えています。この左脳と右脳の「組み合わせ力」が「ひらめき」とか「勘」であり、企業が課題としている「イノベーション(新結合)」を生む力につながっていきます。

## まず風土を作る

最近、テレワークが増え、職場のコミュニケーション不足が問題になっています。今私たちは笑いをどのように取り入れていけばいいのでしょうか。「健康経営」という言葉もよく聞きますが。

- ▶ 皆さん「挨拶しましょう」と標語は作るのですが、まず組織のトップからして出来ていない(笑) 風土がないところに、どんな研修をしても、何をのせてもうまくいきません。まずトップが率先して、風土を作るところから考えてみませんか、とお話しています。

後継者不足の話もよく聞きますが、そういう企業の社長に限って「陰気」な顔をしているものです。二代目だって、そんな楽しくない会社を継ぎたいとは思いませんよね。

## ニュートンの林檎の「おもしろい」とは

それから、今「おもしろい」が間違っって使われているのが気になります。ニュートンは林檎が落ちるのを見て、それを「おもしろい」と感じて、万有引力を発見した話がありますね。

人は何かの現象を見て「おもしろいなあ(笑い)=なぜ?」と感ずます。このおもしろいと感じるのが「感受性」です。ただ、最近それをきっかけに次につなげる「感性」をもった人が少ない。「こんなことできないかな」という経営者からの発想が、出てこなくなったように感ずます。

「健康経営」にはまず職場の風土づくりです。その為にはまず、職場の中からつくだに(つまらん、くだらん、だめだめ、にげる)をなくさなくては。生産性アップ、コミュニケーション向上と言いながら、こんな風土では怖くて提案もできません。「居心地のよい」風土づくりが大切なのです。「笑ってる場合ではない」ではなく「笑わなしゃあない」の精神で、明るくします。

明るく楽しい職場なら、人は多少しんどくても頑張れるものです。人間の脳は「楽しい(感情)」と思うと、考える(理解・判断・記憶)回路に行くようです。

## AI、DX時代に求められる人間力とは

少し前にAIに人間の仕事が奪われると話題になりました。中井さんが考える「人間力」を教えてください。

- ▶ AIやロボットに任せられる仕事は任せればいいし、企業にとって効率化は大切です。でも大切なのはその空いた時間に「何をするか」です。仕事の効率がよくなると、人は逆に効率の悪いことを始めたりするものです(笑) AIや素晴らしいロボットは世の中を発展させますが、人間を成長させません。あくまでも人間の補助機能と考えればいいのです。人間力とは総合力「楽しく生きる健康力、人の心を癒す人間関係力、おもしろいものを創り出す創造力」です。総合力で勝負してほしいと思います。



### インタビューを終えて

薬剤師の資格を持ち、製薬会社で数々の要職を経験していた企業人生から舵を大きくきったのが55歳の時。今は、笑いの文化あふれる大阪から明石海峡大橋を望む淡路島での移住生活を満喫されているそうです。またお話を聞いていて、巧みな話術に引き込まれるようでしたが、その訳は長年続けている「菓家きく臓」さんという社会人落語家としての顔でした。楽しい時間のなかにも根拠やデータに裏付けされた「笑い」のお話の数々勉強になりました。

