

～ 輝きの子育て～

「笑い」について

最近、「笑い」が少なくなったように思います。

我が国の政治家、経営者はユーモアに欠けると言われています。これは、ユーモアを許さないマスコミ、SNSの度量の狭さが、彼らの口を閉ざしている面が多いように思います。安直な正義感、政治的に正しいという風潮で発言者、発信者を攻撃し、やたら悲壮感、正義感を漂わせる論調が横行しています。

×××ハラスメントの氾濫も影響しているようです。ますます、冗談も言えない世の中になったようです。そこで、「笑い」について書かれたものから、適当に抜粋してみました。

皆さんの家庭、自分自身の参考になることもあろうかと存じます。「笑い」について実践して頂き、世の中を平和で穏やかにしましょう。

◎ 人間にとって、すごく面白いのは赤ちゃんです。赤ちゃんは三か月頃に、「三か月微笑み」という言い方があります。どんな赤ちゃんでも三か月くらいに「ニコッ」と笑うようになります。赤ちゃんの微笑みをみて怒る人はまずいないでしょう。思わず「おお」とか「よしよし」とか言って、関係が出来ます。この関係が出来るということに、微笑みがあるというのは面白いと思います。しかも、誰にも習わずにパッと三か月になったら自然に出てくるところがすごいことです。

◎ 人以外の動物は笑わないと言われています。私の友人は、家の金魚が笑ったと言います。俳句の季語には「山笑い」（春）という言葉があります。

◎ 「笑い」は健康に良いという研究があります。故、村上和雄氏（生命科学者）の論文によると、糖尿病の人に、大学の先生が糖尿病とはこういう病気であると講義をする、それと同じように吉本興業の漫才で聴いて貰う。（食事をすると血糖値は上がるのですが、あまり上がりすぎると良くないです）

大学の先生の話聞いて食事をするとガッと血糖値が上がる。ところが、漫才で話を聞くとあまり上がらない。「笑い」の効果があることを証明しました。村上さんは「笑いは大笑いや微笑みだけでなく、作り笑いや思い出し笑いでも効果がある」と書いています。本物の笑いを作り笑いは脳には区別がつかないので、健康には同じ効果があると言います。

◎ 年齢が高くなると、笑わなくなるというイメージがあります、年齢や性格も関係あるかもしれませんが環境ではないかと思えます。幼い子供がいる家庭では、自然に笑いが溢れている。子供はよく笑うので、それにつられて家族全員が笑います。

◎ 笑いにも文化の違いがあります。「スピーチをする時、アメリカ人はジョークで始め、日本人は弁解で始める」と言われています。アメリカ人はスピーチの際、ジョークを言ってパッと笑わせます。日本人は「いや、私のような者がこのような場所に出るような者ではございませんが」と言って始める。

アメリカ人はみんな個人、バラバラですので、パーティの席でもみんなバラバラです。一緒に話を聞いて貰おうとしたら笑うのが一番いいのです。皆が「わあっ」と笑うと一体感ができます。米国の大統領選挙はよい例です。アメリカ人は前日にジョークの練習をしてから出るそうです。

◎ 人に笑顔で接すれば、笑顔が返ってくると信じることです。年上 年下 上司部下 男女 買い手売り手 そんな上下の垣根を越えて、挨拶、会釈をかわしていくほうがいいでしょう。上司が「あご」を上げている会社はそれが社風になってしまいます。同様に大人が不愛想だと、それが子供たちに広がって行きます。

◎ 「人は悲しいか泣くのではなく、泣くから悲しいのである」という学説があります。涙をこらえているうちは、悲しみは抑えられますが、ワッと泣き出すと悲しみが一気に高まるという説です。同じように「おもしろいから笑うのではなく、笑うからおもしろくなる」ということも言えそうです。「笑うヨガ」というものがあることを最近知りました。毎日、一定の時間にただ笑うというヨガです。健康に非常に良いという評判です。

◎ 笑い方、その声の大小、高低、あわせて笑うときの態度、それによって、その人の品性があらわれます。

哄笑（こうしょう） 大口をあけて声高く笑う 嗤笑（ししょう） 嘲笑、あざけり笑う
作り笑いや馬鹿笑いをしている傍らのものは、その本人の顔をまじまじと見てしまいます。

◎ 人は元気よく産声を上げてこの世に誕生します。泣いて生まれるのですが、この世を去るときは、人それぞれです。できれば、健康のまま年老いていき、納得するまで長く生き、家族に見守られながら「ありがとう おかげさまで いい人生だった。」と笑って穏やかに旅立ちたいものです。

片野 英司

参照した本 「ボケないための笑いヨガ」 高田 佳子著
「笑いの力」 河合隼雄 養老孟司 筒井康隆の講談集
「モタさんのいい人生をつくる一日一話」 斎藤 茂太著
「類語国語辞典」