

はじめに

「人ほどのように生きるべきなのか」とよく問われますが、答えは簡単です。「今を楽しく・おもしろく」生きればいいのです。「楽しい」「おもしろい」の感じ方は、人それぞれ違います。誰が決めていいのか、それは、あなた自身のところが決めているのです。

「楽しい」とはどういうことか。楽しいとは「レベルが同じ」ということです。同じ価値観を持っている人とお話していると楽しいですね。スポーツでも同じレベルの人と競技すると楽しいですね。ゴルフの場合はレベルの違う人々がラウンドしますが、そこに「ハندیキャップ」を設けますとレベルが同じになります。囲碁の場合も「置き碁」によってレベルを同じにして楽しめます。

仕事の場合は、「社長と課長ではレベルが違うのでは」とお叱りを受けるかもしれません。社長と課長とは職位は違うものの、同じ理念（志）で働いていますのでレベルは同じです（役職は人の偉さではなく役割です）。

よく言われますのが、「お金持ちと貧乏ではレベルが違うので話をしていても楽しくない」。そうでしょうか。確かにお金のあるなしでは違いますが、たとえば、夫婦仲が良い温かい家庭で育った者同士でしたら、生きていく価値観が同じではないでしょうか。

楽しいことは皆さんの身の回りにいっぱいありますよ。

それでは、「おもしろい」とはどういうことでしょうか。

「楽しい+好奇心=おもしろい」です。好奇心とは「おもしろそうやなあ。いつペン挑戦してみようか」ということです。

旅行でいえば、

●旅行は楽しかった。

↓予定通りに旅行が遂行され満足のいく、心がワクワクする旅行であった。

●旅行はおもしろかった。

↓旅行中ハプニングがあり、心がドキドキしたが無事帰ることができた。

計画にない挑戦をして、無事に終えることができる「おもしろかった」です。「楽しい」は、旅行中の気分や感情を表します。「おもしろい」は、どんな旅行だったのか、何のた

めに旅行したのか、といった旅行の性格や本質を表しています。

遊園地でジェットコースターを乗り終えての言葉は「怖かったけどおもしろかった」。怖いという「挑戦」をしたので「おもしろかった」です。

人生も同じです。楽しい仕事への挑戦の積み重ねがおもしろい人生となっていくのです。

私の好きな言葉に「天才は努力している人に勝てず、努力している人は楽しくしている人に勝てず」があります。仕事をする上でも、人生を生き抜く上でも、「楽しく・おもしろく」は必須条件のように思います。

いま、「中井さんは、仕事は楽しいですか?」と問われますと「楽しいです」と即座に答えます。私の仕事(講師業)は必ず相手さんの笑顔を取ります。人間どんな時が一番「楽しい」「しあわせ」と感じるかというと、相手さんの笑顔を取った時です。だから、いま、この仕事で最高に「楽しい」です。

いま、「中井さんは、人生はおもしろいですか?」と問われますと、「おもしろいです」と即座に答えます。65歳も過ぎもうすぐ古希です。そろそろ人生の下り坂です。上り坂は

苦しいですが、下り坂は楽ちんです。いま、やっと人生という山の素晴らしさを味わいながら、のんびり下山しております。時々、ところがドキドキすることもあります。それも認知症予防の良き刺激となっております。路の途中で「これ、おもしろいなあ」と止まって、山の素晴らしさを味わうことほど「楽しい」ことはないです。人生も、「楽しいなあ」を過ぎて「おもしろいなあ」、「おもしろいなあ」を過ぎて「楽しいなあ」の繰り返しなのかもしれませんね。

今回は、私の拙い人生経験の中から、「仕事は楽しく・人生はおもしろく」するにはどうすればいいのか、そのためには「健康と笑い（ユーモア）」が如何に重要であるかを列記してみました。興味のあるところから読んで頂いて「仕事は楽しく・人生はおもしろく」のご参考になりましたら幸甚でございます。

中井宏次

笑は咲にして勝なり◎目次

はじめに 3

第1章 人生100年計画

新しい生き方が求められている……… 20

人生計画をつくる……… 22

1 人生計画をつくる手順 24

2 各世代への設計ポイント 29

「コラム」人生の時期 35

笑いのある家庭は世界平和に繋がる……… 36

笑いは健康長寿への道しるべ……… 43

1 健康長寿への三大要素 43

2 健康長寿の秘訣

第2章

笑いの効用

- おもしろいなあ　いっぺんやってみ　なかようやりや　49
- 3 病気の主な原因　50
- 「コラム」プラス思考（ありがとう）　64
- 4 人間はなぜ笑わなくてはいけないのか　65

健康力——笑いの効用①……70

- 1 笑いの医学的効果　71
- 2 笑いと免疫力　73
- 3 自然治癒力を引き出す「笑い」の力　77

人間関係力（コミュニケーション力）——笑いの効用②……83

- 1 「関係」と「関連」は違う　83
- 2 人はなぜコミュニケーションをするのか　85

第 3 章

3 …… 笑いの実践

「コラム」笑顔とブレー 89

3 コミュニケーションの基本 90

創造力 — 笑いの効用③ …… 92

1 積極的な笑いが発想を豊かにする 93

2 創造力は右脳の活性化から 95

どのように笑ったらいいのか …… 102

1 顔が笑う 103

2 ところが笑う 108

「コラム」おもてなしの心 110

3 脳が笑う 111

第4章

……
仕事は楽しく

良き人間関係を構築するために…… 132

- 1 価値観を同じにする 133
 - 2 相手の長所を知る 135
 - 3 褒める 137
- 「コラム」「ばけと突っこみ」と曖昧表現 139

笑いあれこれ…… 114

- 1 大人の笑い（ユーモア）とは教養である 114
- 2 笑顔が愛を育む 119
- 3 悟りの笑い―宮沢賢治の笑い 121
- 4 母の微笑み 123
- 5 モナ・リザの微笑み 125
- 6 ナチス収容所でのユーモア 127

仕事と遊びは違う…… 140

- 1 働きがいと生きがい 140
- 2 雑用は本当に雑用か 142
- 3 当たり前のことを一生懸命に 144

悩みと迷いは違う…… 147

- 1 「悩み」は自分勝手に答えを出している 147
- 2 決断するのに大切な2つのこと 150
- 3 壁にぶつかったら 151

信用と信頼は違う…… 153

- 1 信用は裏切られる 153
- 2 コンビとパートナーは違う 155
- 3 信頼関係は築けるのか 157

第5章

……
人生はおもしろく

職場風土改革と笑い（ユーモア）の効用…… 161

1 求められる職場風土 161

2 職場風土改革に笑いを活用する 163

神様、仏様は本当にいるのか…… 168

奇跡のリンゴ 168

中庸（いいかげん）に生きる…… 173

1 悟りとは 173

2 あるがままに生きる 177

こころの物差しとは…… 179

1 比べない 179

2 主観と事実は違う 181

3 「違い」があるから人間である 182

成功と幸福は違う…… 184

1 生きていることが「しあわせ」である 184

2 「しあわせ」とお金 186

親孝行と感謝は違う…… 189

人生の楽園を求めて…… 192

1 趣味（特技）を持つ 193

2 大自然の中で、地球を楽しむ 194

3 ご縁を大切にす 196

4 ヤスイ生活 200

己に勝つ（火事場の馬鹿力）…… 207

1 顕在意識と潜在意識

208

2 「己に勝つ」の実践

213

「コラム」 怒りと火事場の馬鹿力

220

落語的人生……

221

おわりに

225

引用・参考文献

231



第1章 人生100年計画

厚生労働省の「平成30年簡易生命表」（令和元年7月30日）によると、日本人の平均寿命が過去最高を更新して、男性は81・25歳、女性は87・32歳となり、平均寿命の前年との差を死因別に分解すると、男女とも悪性新生物（腫瘍）、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患及び肺炎などの死亡率の変化が平均寿命を延ばす方向に働いています。また、男女それぞれ10万人の出生に対して、90歳まで生存する者の割合は男26・5%、女50・5%となっています。

令和元年9月現在、全国の100歳以上の高齢者数は、前年比1489人増の7万1274人に上り49年連続で過去最多を更新しており、「出生数の多い世代が100歳を迎えていることや医療技術の進歩などが要因と考えられる」と厚生労働省が分析しています。

『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』（東洋経済新報社）によると、日本では、2007年に生まれた子どもの半分は107歳より長く生きると推計されています。この数字はその後伸び続けていて、2014年に生まれた子どもの場合、その年齢は109歳なのだそうです。