

しょう 笑は しょう 咲にひて しょう 勝なり

笑って花を咲かせて人生100年時代
楽しく・おもしろく生きましよう!



薬剤師であり「薬家きく臓」の名前で落語も嗜む著者の座右の銘「仕事は楽しく・人生はおもしろく」を実践するための智慧（健康と笑い）を書き綴った1冊。

🎌 人生計画が何故 重要なのか？

🎌 笑いの3大効用

🎌 笑いの実践
～顔が笑う、ところが笑う、脳が笑う～

笑いの不思議な力を仕事や人間関係に活かす方法などを紹介。

著 中井 宏次（薬家きく臓） 四六判上製/232頁/定価1,800円+税

著者紹介

2007年「医笑同源：笑い（ユーモア）でこころ豊かな遊びのある生活を！」をテーマに「NPO 法人健康笑い塾」を設立し、全国の皆様に、年約100回の講演・研修を通じて、生活における笑い（ユーモア）の重要性を啓蒙し、「笑いとしあわせ」をお届けする笑配人として活動している。また、経営・人財育成コンサルタント、岡山大学の非常勤講師として活躍している。（NPO 法人健康笑い塾 主宰、日本笑い学会理事、日本産業ストレス学会理事）

● 経営と笑い

33年間の会社経験を活かし、「経営と笑い～凄くからおもしろいへ～」、「職場のメンタルヘルスとユーモア」、「職場の風土改革と笑いの効用」等の実践に取り組み、経営・人財育成コンサルタントとして活躍している。

● 健康と笑い

「健康と笑いで楽々生きる人生100年」、「健康と笑い～仕事は楽しく・人生はおもしろく」、「認知症予防と笑いの効用」等の講演活動を通じて、予防笑学に情熱を注いでいる。

※お笑いではなく笑い（ユーモア）です。治療ではなく予防です。

● 教育と笑い

大学では非常勤講師として、「人間学講座：こころが笑うコミュニケーション」等の講座を担当し、学校では「教育とユーモア～笑育でこころ豊かな人生を～」、PTAでは「笑いは最高の子育て」等をベースに、これからの人財育成の研究に取り組んでいる。

みなさん！
笑ってますか？



仕事は楽しく 人生はおもしろく

「仕事は楽しいですか」：こんな言葉があります。
「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。」楽しく仕事をしますと発想が豊かになり、たくさんの方々が支援してくださいます。

「人生はおもしろいですか」：こんな言葉があります。

「泣くは修行 怒るは無知 笑うは悟り」笑っている時、脳は悟りの境地に入っているのです。「おもしろい」と感じるここが大切です。人生が豊かになります。

本書には、様々な笑いのエッセンスが入っていますので、自己啓発・研修などに「笑いの専門書」としても活用できます。

第一章 人生100年計画

- ・ 新しい生き方が求められている
- ・ 人生計画をつくる
- ・ 笑いのある家庭は世界平和に繋がる
- ・ 笑いは健康長寿への道しるべ

第二章 笑いの効用

- ・ 健康力
- ・ 人間関係力（コミュニケーション力）
- ・ 創造力

第三章 笑いの実践

- ・ どのように笑ったらいいのか
- ・ 笑いあれこれ

第四章 仕事は楽しく

- ・ 良き人間関係を構築するために
- ・ 仕事と遊びは違う
- ・ 悩みと迷いは違う
- ・ 信用と信頼は違う
- ・ 職場風土改革と笑い（ユーモア）の効用

第五章 人生はおもしろく

- ・ 神様、仏様は本当にいるのか
- ・ 中庸（いいかげん）に生きる
- ・ ころころの物差しとは
- ・ 成功と幸福は違う
- ・ 親孝行と感謝は違う
- ・ 人生の楽園を求めて
- ・ 己に勝つ（火事場の馬鹿力）
- ・ 落語的人生

目次

年 月 日

【申込書】

ISBN:978-4-8408-1504-8	笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～	定価 1,800円+税	申込冊数	冊
ご送付先住所 〒			書店様番線印（書店申込）	
貴施設・貴社名		部署名		
ご担当者名		お電話番号		

●書店へのご注文は冊数をご記入の上、お近くの書店にお申込み下さい。
●弊社に直接ご注文の場合には必要事項をご記入の上、FAXにてお申込み下さい。
●別途送料（国内1箇所送付につき550円、重量が5kgを超えた場合は850円）を頂戴します。

薬事日報社行きFAX
⇒ 03-3866-8408