

マスク時代の

笑顔のすすめ

こころが笑う
コミュニケーション

NPO法人健康笑い塾主宰・日本笑い学会理事

薬剤師

中井宏次

(薬家きく臓) 著

はじめに

皆さん！笑っていますか。コロナ禍において、「笑っている場合ではない」とお叱りを受けるかもしれません。しかし、こんな時こそ、「笑わないと仕方がないなあ」と笑いますと、右脳が活性化され良きアイデアが湧き出てきます。そこで、今回は笑い（笑顔）の素晴らしさ、不思議な力をお届けいたします。

ところで、マスク時代は、「笑顔、笑顔」と言っても顔が見えません。コミュニケーションの基本である「表情」「声」「手」が使えません。そんな時でも、唯一使える「こころ」「眼」「耳」を活用して、相手の気持ちを「こころで感じる」、「眼でものを言う（アイスマイル）」、「耳で聴く（傾聴力）」という、人間の五感を使った「**こころが笑うコミュニケーション**」を身につけるにはどうすればいいのかをご指南させていただきます。このようなノンバーバル（非言語）コミュニケーションを上手に使うことによって、相手との信頼関係がより深まり、人間力が高まり、また、多面的で多くの情報を伝えることができ、活性化した職場風土を作ることによって、真の健康経営に繋がることを実感して頂けます。是非、ご笑味ください。

【目次】

はじめに

1. 朝の笑顔体操の実践（充実した日にするために）
2. マスク時代のマネジメント
 - ① 感情マネジメントとは
 - ② こころが笑うとは（ポジティブな感情）
 - ③ こころが笑う実践方法
3. もう一人の自分にニックネーム（芸名）つける。
4. 大阪商人和笑顔
5. にらめっこから学ぶコミュニケーション力（笑顔とアイスマイル）
6. 「笑う門には福来る」は本当か。
 - ① 笑いの効用
 - ② 「笑顔と感謝のこころ」一心の贈り物
 - ③ 「笑顔」で長寿・幸せな人生

◆「ナチス収容所でのユーモア」

おわりに

1. 朝の笑顔体操の実践

今回は、皆様にお薦めします「笑い」とは 娯楽番組やお笑いなどによる「笑わせてもらう」という受け身の笑いではなく、自ら笑う積極的な笑いです。自ら笑うことによって、体からエネルギーを放出し、索漠としたところに潤いを与え、人によってはここから癒されます。笑うのが苦手だという方もいらっしゃるかもしれませんが、ここで紹介する「笑顔体操」を続けますと、「自ら笑う」新習慣が身に付き、**自然とこころが笑う**ようになります。そして「仕事は楽しく・人生はおもしろく」なります。

【朝の笑顔体操の効用】（所要時間1分でストレス快笑です。）

1. 体のエンジン始動 ⇒ **健康な一日**にするために
2. コミュニケーション力アップ ⇒ **楽しい一日**にするために
3. 脳の活性化 ⇒ **おもしろい一日**にするために

・二度とない人生だから、今日は一日笑顔でいよう

～横田南嶺老師（臨済宗円覚寺派管長）～

笑顔力を上げるために、鏡に向かって次の練習をしてみてください。

- ・自分に笑いかける練習：まずは自分がリラックス・ワクワクすることが大事
- ・目でものを言う練習：「アイスマイル」を鍛える。（眼は口ほどに物を言う）

① 朝、鏡を見ながら笑う。

「おはようございます」と元気な声で笑って
鏡に映っているもう一人の自分に挨拶をしてください。
⇒あなたが笑わないと鏡のあなたは笑いません。



② 「あえいおうあお」と大きく口を開けて言う。

2～3回繰り返す。口を左右に動かす。
（ひょっとこ面）、鼻の下もしっかり伸ばす。
⇒ 顔全体の筋肉をほぐしてください。



③ 口を最大限に開けて（「いー」の口）数秒保つ。

2～3回繰り返す。
⇒ 飲み込むのに必要な、のど仏を持ち上げる筋肉が鍛えられます。誤嚥の予防にもなります。



④ 舌を回す。

舌で笑み筋（えくぼのできる場所）を中心に口の周りを押し上げる。

⇒ 舌を運動させることで唾液が出やすくなります。唾液には殺菌・抗菌作用等もあり風邪や虫歯、歯周病等の予防にもなります。



⑤ 耳の全体を引っ張る。

⇒ 耳ツボ刺激は、何千年も前から中国伝わる治療法。耳の外側には交感神経、中心部には副交感神経が密集しています。様々な良き効果があります。



⑥ 顔全体のシワを伸ばす。

⇒ 顔のマッサージです。表情筋をほぐすと首こり、肩こりの解消にもなり、ほうれい線が消え、老化防止にもなり、表情も豊かになります。



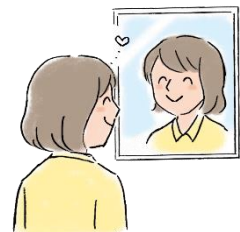
⑦ 「はひふへほ」と笑う。

⇒ 「ハッハッハ、ヒッヒッヒ、フッフッフ、ヘッヘッヘ、ホッホッホ」と3回～5回笑って、笑っている自分の顔を鏡で見て、その笑顔を脳に焼き付けてください。脳は自分の笑顔を見て「楽しい」と思い出すと脳血流が増えて脳が活性化します。



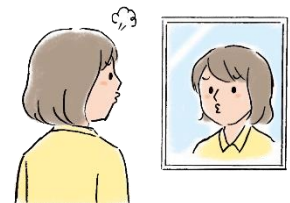
⑧ 鏡に映っているもう一人の自分を褒めてやる。

⇒ 「頑張っているね」、「美人ですね」、「私はしあわせです」等と自分を褒めてやると、脳が喜び、「やる気」・「自信」が出てきます。もう一人の自分を大切にしてください。



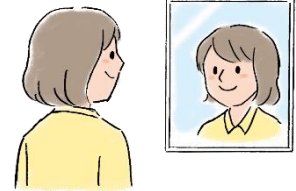
⑨ ネガティブな気持ちを吐き出す。

⇒ 逆に、嫌なことがあれば、鏡の中のもう一人の自分に向かって「〇〇は嫌いだ!」、「〇〇が納得いかない」等と言いますと、鏡に映っているもう一人の自分が「そんな嫌な顔するな!」と言ってくれます。「そうだ! 笑わなくては」と思い、笑えば、ストレス快笑になり、脳が活性化して、良きアイデアが湧いてきます。



⑩ もう一人の自分と会話する。

- ・もう一人の自分は、あなたのことを一番よく知っています。
- ・もう一人の自分は、あなたを裏切りません。
- ・もう一人の自分は、あなたと共に喜び、悲しんでくれます。
- ・もう一人の自分に、何かを相談しますと一緒に考えてくれます。大切な親友です。
- ・もう一人の自分とはあなたの潜在能力のことです。
「火事場の馬鹿力」を出してくれます。凄いのです。



人は皆悩みます。悩まない人はいません。でも、いくら悩んでいても、悩みは解決しません。悩みを「迷い」に変えてください。「迷い」とは、「今、何をすべきか」です。その時、鏡に映っているもう一人の自分と、「私は今、こんなことをしたい。」・「私は将来、こんな風に成りたい。」と会話（自問自答）してください。そうするともう一人の自分が、己の考えと己の問題点を明確にしてくれます。また、次の行動を促してくれます。

- ◆ 朝、笑顔体操をして職場に行き、朝の挨拶する時、もうすでに笑顔になっています。ところが笑っています。職場で、笑顔と笑顔を交換しますと、お互いに自然と一言（挨拶）がでます。「おはよう」、「おはようございます。」の一言が、「今日はお天気良いですね。温かいですね。」などのもう一言に繋がり、これが良きコミュニケーションへの始まりです。あなたが笑うと相手も笑う、これが「笑顔のこだま」です。できたら、寝る前も同じ体操を繰り返してください。一日中のストレスが笑顔で吹っ飛び、よく眠ることができます。「笑顔は健康長寿への常備薬」です。

鏡に向かって微笑みなさい。毎朝そうすることで、あなたは人生における大きな変化を理解し始めるでしょう。

～ヨーコ・オノ～

◆「笑顔体操」すると・・・良い習慣は、人生を変える！

- ① 朝 笑顔体操すると 職場でも笑顔で挨拶する
- ② 職場でも笑顔で挨拶すると コミュニケーションが活発になる
- ③ コミュニケーションが活発になると 脳が活性化する
- ④ 脳が活性化すると 良きアイデアが生れる
- ⑤ 良きアイデアが生れると 仕事が楽しくなる
- ⑥ 仕事が楽しくなると より仕事の効率が上がる
- ⑦ 仕事の効率が上がると より重要な仕事を与えられる
- ⑧ より重要な仕事を与えられると より能力が上がる
- ⑨ 能力が上がると より仕事が楽しくなる
- ⑩ より仕事が楽しくなると 人生がおもしろくなる

2. マスク時代のマネジメント

これからはビデオ会議などのオンライン上での、オンラインコミュニケーション力が必要になります。そのために必要なのが**感情マネジメント**です。オンラインでメンバーとやりとりしている時、自分の感情を素直に表現できれば、あなたのオンラインリーダーシップは自然と良い形で発揮されます。リーダーとメンバーが、お互いに何をすべきかを理解しているならば、オンラインの方が効率的です。

- ① **感情マネジメント**とは、ポジティブな感情を伝えることです。

「感情」を押さえつけ、「論理」だけで組織をマネジメントすることには限界があります。なぜなら、人間の思考や行動というものは「感情」に大きな影響を受けているからです。感情には、次の2つの感情があります。

ポジティブな感情：笑、楽しい、満足、安心など ⇒ 人間性を高める
ネガティブな感情：悲しみ、怒り、恐れ、など ⇒ 判断を誤ることがある

② こころが笑うとは（ポジティブな感情）

笑顔と言ってもマスク時代は笑顔が見えません。そんな時、無理やり顔で笑わなくても、こころで笑えば、自然と笑顔（ポジティブな感情）が伝わります。「こころ」で伝えてください。これが、笑顔美人（美男）へと繋がります。

- ・こころが笑うとは、**平素から五感で四季を感じ、感性を高め、感動できるこころ**を育てることです。また、下記のポジティブな言葉（心地よい言葉）をどんどん発してください。その時、もうすでに、こころが笑っています。

挨拶の笑い： おはようございます。こんにちは。お疲れ様。
感謝の笑い： ありがとうございます。お陰様で。しあわせです。
感動の笑い： 楽しいなあ！ 美味しいなあ！ 嬉しいなあ！
美しいなあ！ ラッキー！ ワクワクする！

◆ こころが笑う実践方法

朝起きましたら「おはようございます」、朝食では「いただきます」、「ご馳走様でした」、「美味しかったです」、花を見たら（眼）、「きれいだなあ」（口）と言ひ、鳥の囀りを（耳）で聞き、風の香りを嗅ぎ（鼻）、樹皮を触り（手）、木の生命力を体全体で感じてください。こんな簡単なことを習慣化することによって、あなたの人生は大きく変わるのです。

＊「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」：江戸時代中期の俳人山口素堂作。眼には、鮮やかな「青葉」、耳には、ほととぎすの美しい鳴き声、鼻には、初鰹の香り、口には、「美味しい」の一言。五感で四季を感じた素晴らしい一句です。

③ アイスマイルとは

◆ アイスマイル・コミュニケーション

いつも、ポジティブな言葉（心地よい言葉）を発していると、自然とこころが笑いアイスマイルになります。言葉にも力強さ・エネルギーを感じます。また、しっかりと相手の眼を見て話をしますと、伝えたいことが伝わります。逆に、いつも相手の眼を見過ぎて話をしますと、相手に威圧感（睨み）を与えてマイナスなイメージになることもありますので、普段は相手の眼より少し下を見ながら話をし、伝えたい時は、しっかりと眼を見て話をしてください。「わかりますか」、「はい、わかります」とアイスマイルが始まると、自然とこころが集中して「耳で聴く」ようになります。

◆ アイスマイルと睨みの違いは、

歌舞伎界の成田屋（市川海老蔵他）家伝の芸である「にらみ」は、邪を祓うお不動様の御霊徳をあらわしたもので、「にらみ」を受けると一年間無病息災で過ごせると伝えられています。このように「にらみ」は本来、相手のことを大切にしたいというアイスマイルです。相手のことが嫌いなら「睨み」になり、相手のことを大切にしたいなら「アイスマイル」になります。

キラキラと光り輝くような眼、美しい眼、魅力的な眼、時には鋭い目にもなります。そのためには「こころが笑う」が大切です。

◆ アイスマイルを訓練するには、

朝の笑顔体操の時、ポジティブな言葉（心地よい言葉）を鏡の前で、無言（眼）で言う習慣をつくってください。感情をしっかりと言葉や表情で出すことが重要です。

- ・ウィンクをする：目の周りの眼輪筋や表情筋を動かす。両目を「開いて閉じて」を繰り返す訓練をする。
- ・寄り眼や眼をぐるぐる回す：（眼球を時計回り ⇒ 反時計回りを繰り返す）その後は眼の周りを両手でマッサージすることも忘れないでください。
- ・メイクをする：女性はアイライン・マスカラ・アイシャドウなどで印象が変わります。男性は眉毛の長さを整え、眼の周りの産毛を剃って手入れするのも身だしなみとして大切です。薄化粧もいいかもしれませんね。

3. もう一人の自分にニックネーム（芸名）をつける。

鏡の中にいるもう一人の自分に名前をつけてやってください。ニックネーム（芸名）と笑顔があれば、もうあなたはコミュニケーション名人です。ニックネーム（芸名）は役所に届けなくてもいいですし、何度換えてもかまいません。

◆ ニックネーム（芸名）を創るメリット

- ① もう一人の自分に会える ⇒ 成りたい己を表現できる
- ② 幅広い人脈ができる ⇒ 肩書きが取れる（今を生きる）
- ③ 発想が豊かになる ⇒ 新たな己に挑戦できる

◆ 芸名あれこれ（健康笑い塾の塾生の芸名から）

- ・「薬家きく臓」：薬剤師なら「薬屋」ですが「薬家」です。「臓」は「笑い」という薬がどの臓器にも効くように、また、人の意見も聴くようにという願いをこめて「きく臓」にしました。



- ・ 社交亭談洲：社交ダンスが上手な方
- ・ 手話亭笑美：手話が趣味な方
- ・ 環境亭エコ：環境問題に興味がある人
- ・ つき亭うさぎ：うさぎ年の方
- ・ 学び亭一夜漬け：学校の先生
- ・ 癒し亭ゆめ：癒しを届ける看護師の方
- ・ 山遊亭写楽：カメラを担いで山歩きが趣味な方
- ・ いいかげん亭喜楽：いい加減に喜楽に生きたい方
- ・ 僧談家きく之輔：僧侶で相談されることが多い方
- ・ おかし家あまえっ子：末娘でお菓子が好きな甘えっ子の方

4. 大阪商人和笑顔

大阪商人和笑いの関係を表わした言葉に「商は笑にして勝なり」「笑が昇ずれば商は勝なり」「笑が省ずれば商は小なり」があります。大阪商人が如何に笑いを大切にしているのかがよくわかる言葉です。

① 出合いの笑顔（相手の眼を見て笑顔で挨拶＝アイスマイル）

「へーいらっしゃい。」何気ない呼びかけであるが、この一言で、「なんやこのおじさん、おもしろそうやなあ。」と思わせ、ほんのりとした暖かみを感じさせる「出合いの笑顔」である。商人としての年輪が必要です。

② 感謝の笑顔

初めてのお客様にも「いつも 有難うございます。〇〇さん」と言う。これを聞いたお客様は、常連のお客様として扱われて悪い気はしない。また、一度来た人なら「〇〇さん」と名前を言う。大阪商人は人の名前を覚える名人である。お客様に「そうや 私は常連や、お得意様や」と思わせる「感謝の笑顔」である。

③ 労いの笑顔

大切なのは、「最近はお忙しいのでしょ。」「お身体の調子は如何ですか。」とお客様を労う。また、褒めながら、さりげなく笑い（ユーモア）で包み込むことも忘れてはならない。決して褒めすぎてはいけない。これが、ベテランの味、域である。また、あいづち・うなずきで「聴き上手」に徹しながら、お客様のニーズを探るのである。

④ 信頼の笑顔（アイスマイルの交換）

もうここまできますと商売の 80%は達成しています。いよいよ勝負の言葉、「今日は何買ってくれますか？」です。もう買って貰う事を前提とした言葉。お客様の方も、「そうや 何買おう。」と思わず商人の顔を見ると「有難う、あんたが頼りや。」と言わんばかりの「信頼の笑顔」である。商人は、お客様

に「信頼しているよ。」「私を信じてほしい。」とアイスマイルで訴える。相手も思わず、アイスマイルで返事をする。ここでは、「あなたを幸せにしたい。」と心から願い、安心感を与えることが大切である。

⑤ また会いたくなる笑顔

最後の商談がまとまり、お帰りの時、「有難うございました。」と笑顔で深々と礼をする。お客様も、「いい商品を進めて頂き、有難う。」と笑顔で感謝の念を持って帰っていく。「また来るよ。また来てください。」という「また会いたくなる笑顔」がお得意様として定着していくのである。これが、Win-Winの関係（双方満足）である。

【三方よしの精神】

江戸から明治にかけて日本各地で活躍した近江商人。

彼らが信用を得るために大切にしていたのが

買い手よし 売り手よし 世間よし

5. にらめっこから学ぶコミュニケーション力(笑顔とアイスマイル)

「にらめっこしましょ」・「笑ったら負けよ」・「うんとこどこいしょ」と小さい時よく遊びましたね。相手を笑わそうとして、必死に顔を歪めたり、「あかんべえー」をしたり、人を笑わすことの難しさと楽しさをゲーム感覚で体感し、それによって子供なりにコミュニケーションの練習にもなっていたのです。最近では、小さい時に、全く「にらめっこ」遊びをしていない子が多くなっているのが現状です。そこで、今回は、「にらめっこ」と「コミュニケーション力」が、どのような関係があるかを考察してみます。

「にらめっこ」は、単なる顔の表情だけでは勝てません。大切な事は「アイスマイル」です。「にらめっこ」は、口を使えないですから、「どうだ、おもしろいだろう。」と眼でものを言わなくてはなりません。小さい時の「にらめっこ」で、眼でものを言う訓練をしているのです。この訓練によって、大きくなった時、「ありがとう。」「解っているね。」「親孝行しているか。」「元気で！」等、眼でコミュニケーションできるのです。まさしく、「眼は口ほどに物を言う」アイスマイルです。この訓練をしていると、顔の表情が豊かになり、また、一つ一つの言葉に重みが出て来ます。特に、職場でいつも難しい顔ばかりしている人、また、難しい顔がマネジメントと錯角している人は、「にらめっこしましょ」・「笑ったら負けよ」・「うんとこどこいしょ」からこころ豊かな笑顔づくりをしてください。これが、コミュニケーション力アップの近道です。

6. 「笑う門には福来る」は本当か。

いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来るといふ。ところで、幸せだから笑うのか。笑うから幸せになるのか。アラン (Alain) とエミール＝オーギュスト・シャルティエ (フランス出身の哲学者、評論家) は、『幸福論』で「笑うのは幸福だからではない、むしろ、笑うから幸福なのだと言いたい。食べることが楽しいように、笑うことが楽しいのだ。」と言っています。どうやら、笑うから幸せになるようです。

① 笑いの3大効用 (福)

昔から「笑いは百薬の長」、「笑いに勝る良薬なし」と言われ、様々な笑いの効用が実証されています。

- ・ **健康力**—笑いますと、ストレスが快笑し、免疫力アップし、がんやウイルスに対する抵抗力が高まることも実証されています。
- ・ **人間関係力**—笑いますと、こころが癒されコミュニケーションが活発になり、イキイキと働ける職場、ワクワクと活性化した職場になります。
- ・ **創造力**—笑いますと、右脳が活性化し、新しい発想 (企画) に繋がり、失敗を恐れず新しいものにチャレンジする職場になります。

② 「笑顔と感謝のこころ」—心の贈り物

末期がん患者さんにこんな話を聞いたことがあります。「私はお世話になっている先生や看護師さんに何もお返しすることができない。せめて笑顔だけでも、と思っていますと自然に微笑みが浮かぶのです。」

日々、患者さんの病苦や病状回復への不安や苦悩を共有し、こころの通った看護をして頂いている医療従事者の方々や日々の生活に安らぎをもたらし、多方面からの支援して頂いている方々に、こころを和ませる「笑顔の感謝」は如何でしょうか。感謝のこころを「笑顔」で表現してみませんか。

③ 「笑顔」で長寿・幸せな人生

実際に「人生における笑顔の効果」を証明する2つの研究結果があります。どちらの例も笑顔の効能の賜物で、笑顔でいることがいかに大切かを実証しています。

- アメリカ・カリフォルニア大学バークレー校の心理学研究チームが、ある女子大学を1958年と1960年卒業した女性たち141名を約30年かけて、その後の人生を追跡したところ、卒業アルバムに笑顔で写っていた人たちは、そうでなかった人たちに比べて、**結婚率が高く、人間関係や健康面などでも満足度が高い人生を送っていることが判明した。**
- 2010年にアメリカのウェイン州立大学が、1950年代以前のメジャーリーグカード(野球カード)を研究したもので、毎年発行されるカードの中で選手が微笑んでいる期間と実際の寿命を比べてみると、その結果微笑んでいる期間が短い選手の平均寿命が**72.9歳**であったのに対し、微笑んでいる期間が長い選手の平均寿命は**79.9歳**だった。

◆「ナチス収容所でのユーモア」

ハーバード大学医学部のジョージ・バリアント教授は「ユーモアは人間の持つ能力の中で最も素晴らしい防衛力の一つである」と述べています。その実例をユダヤ人精神科医・心理学者ビクトール・フランクルは自著「夜と霧」の中で書いている。

⇒「夜と霧」は第二次世界大戦中のナチス収容所での過酷な体験に基づき書かれた。いつ、死を迎えるかわからない不安な毎日の中で、フランクルは仲間と一緒に一日に一度は必ずユーモアを言い、笑うことを約束する。虐待や恐怖によって精神的に追い詰められて亡くなっていく人が多い中、フランクルはユーモアによって不安を取り払い、奇跡的に生き延びる。「夜と霧」は人生とは何かを考える上で大切な書であるが、同時にユーモアや笑いが命を守るのにどれほど有用であったかを示した書でもある。今回の新型コロナウイルスによる非常事態宣言によって学んだことのひとつに「辛いとき、極限状態のとき、人間の魂を支えてくれる大切なものは笑顔（ユーモア）である。」がある。

おわりに

2007年に「NPO 法人健康笑い塾」を設立しまして13年が過ぎます。その間、日本全国の方々に「笑い（ユーモア）」をお届けし、また、たくさんの方々から「笑い（ユーモア）」を頂きました。本当に「笑い（ユーモア）」の素晴らしさを実感しております。今年のような「新型コロナウイルスによる非常事態宣言」が発せられた時ほど、「笑っている場合ではなく笑わなくては！」という発想の大切さを感じたことはございません。

- ・「お笑いと言いは違う」：お笑いは興行などで笑わせてもらいますので有料です。笑い（ユーモア）は、自ら笑いますので無料です。
- ・「笑わせる力と笑える力は違う」：笑わせる力は芸人さんのお仕事です。私たちは、無理やり笑わなくても、朝の笑顔体操や感動してところが笑えば、良いのです。自然と笑える力が身につきます。
- ・相手が笑顔になる言葉：「何かお役にたつ（お手伝いする）ことはないですか。」といつも謙虚な姿勢でいれば、相手は、こころ穏やかな笑顔で返事をしてくれます。

先ずは、朝一番、鏡の前で笑って「私はしあわせです。」ともう一人の自分に言ってください。その時からあなたのしあわせな一日が始まります。
最後に、この冊子をバッグや机の上に置いて頂き、何かありましたら、この冊子を見て頂き「笑わねば！」と思って笑って頂けましたら幸甚でございます。

・信じてごらん、笑顔から全てがはじまるから。～尾崎豊～

- ・笑顔を浮かべれば友達ができます。しかめっ面を浮かべればシワができます。
～ジョージ・エリオット～
- ・笑顔は買うことも、強要することも、借りることも、盗むこともできない。
無償で与えて初めて値打ちが出る。
～デール・カーネギー～
- ・涙は女の武器じゃない。女の武器は笑顔だよ。
～Gackt～
- ・笑顔は女の子ができる最高のメイクよ。
～マリリン・モンロー～
- ・幸運の女神は笑顔と謙虚な人のところに近寄ってくる。～王貞治～
- ・いつでも笑顔を保ちなさい。それが私の長寿を説明する方法です。

～ジャンヌ・カルマン～

(122歳という史上最高齢の記録を持つフランス人女性)

笑顔力チェック表

1. 今日 鏡の前で 笑いましたか。
2. 今日 鏡の前で もう一人の自分と対話しましたか。
3. 今日 鏡の前で 自分を褒めてやいましたか。
4. 今日 挨拶の笑いをしましたか。
5. 今日 感謝の笑いをしましたか。
6. 今日 感動の笑いをしましたか。
7. 今日 何人の人を褒めましたか。
8. 今日 人の悪口を言っていませんね。
9. 「私は幸せです」と言ってお休みください。
10. 泣くは修行 怒るは無知 笑いは悟り

※この冊子でご紹介したことの詳細は「笑は咲にして勝なり～人生100年時代の指南書～」(薬事日報社)をご覧ください。様々な笑い(顔が笑う、こころが笑う、脳が笑う)を中心に「仕事は楽しく・人生はおもしろく」する智慧が満載です。是非、ご購入を！

薬事日報オンラインショップ
<https://yakuji-shop.jp/>



中井宏次(なかいこうじ)プロフィール(NPO 法人健康笑い塾 主宰)



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！」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。

・「経営と笑い」：33 年間の会社経験を活かし、「経営と笑い～凄いからおもしろいへ～」、「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

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。

・「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。また、**薬家きく臓**の芸名で落語も嗜んでいる。

【座右の銘】 仕事は楽しく 人生はおもしろく

【免許・所属学会他】 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。

【著書】

「笑は咲にして勝なり～人生 100 年時代の指南書～」 薬事日報社

「笑いとしあわせ～こころ豊かに生きるための笑方箋～」 春陽堂書店

「顔が笑う こころが笑う 脳が笑う」 春陽堂書店 など 他多数

以上



【講演依頼をお待ちしております。】

下記の HP よりお願いします。

- ・ NPO法人健康笑い塾 HP: <http://kenkouwarai.jp/> (講演依頼タグ)
- ・ 中井宏次 (E-mail: koji_warai@hotmail.com)

≪講演タイトル(案)一覧≫

健康	・「健康と笑い ～人生 100 年時代 楽しく・おもしろく～」 ・「健康と笑い ～仕事は楽しく・人生はおもしろく～」 ・「笑いは健康長寿の常備薬」 ・「医笑同源:笑う門には健康来る」 ・「認知症予防と笑いの効用」 ・「百笑千福:こころの笑方箋～笑って免疫力アップ～」他
経営	・「経営と笑い ～凄いかからおもしろいへ～」 ・「経営と笑い ～笑いは安全のかくし味～」 ・「笑いの経営的効果 ～ユーモア人財は会社を変革する～」 ・「健康経営と笑い～こころが笑うコミュニケーション～」 ・「こころの笑方箋～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～仕事は楽しく・人生はおもしろく～」他
教育	・「笑いは最高の子育て～お母さん笑っていますか～」 ・「教育とユーモア～笑育でこころ豊かな人生を～」 ・「こころの笑方箋:人財育成とユーモア」他
その他	・「顔が笑う こころが笑う 脳が笑う」 ・「人間学講座:こころが笑うコミュニケーション」 ・「人間力・仕事力を高めるユーモアコミュニケーション」 ・薬剤師、看護師、医療関係者の研修他

*一覧を参考に 会の趣旨に沿って講演タイトルを作成させていただきます。