

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(43)

平成 28 年 4 月 27 日

村山 章

笑う門には福来たる一。「上方いろはかるた」にも登場することわざで、昔からよく言われてきた言葉です。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くるという意味ですが、それを皆信じて暮らしていました。ところが、某大手企業では、大半の社員が生真面目で下手に冗談も言えない雰囲気があると、あるセミナーで聞いたことがあります。物質文化全盛だった高度経済成長によって、笑いを大切にしていた頃の気持ちが疎かになっているのかもしれない。

斉藤茂太先生はじめ多くの方々が笑いの効能をアピールしています。笑いがリンパ球の一種であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化して、体の免疫力を高めてくれるようです。私たちの体には1日3,000~5,000個もの癌細胞が発生しているそうですが、こうした癌細胞や体内に侵入してくるウイルスをやっつけてくれるのがNK細胞です。体内にはNK細胞が約50億個も生息しパトロールしてくれているようですが、その働きが活発だと癌や感染症にかかりにくくなるというメカニズムになっています。

笑うことの効果はまだあります。走ることで気分が高揚するランニングハイでもお馴染みのβエンドルフィンが分泌され、幸福感をもたらし、モルヒネの数倍もの鎮静作用も働くというのです。この世に生れ出る前の胎児だって笑うわけですから、笑いは私たちの原点なのかもしれません。

組織のなかに一人でもユーモアがあって明るい人がいると全体の雰囲気がなごみます。こういう人は希少価値ですね。普通の間人は、いつも明るく笑顔でいたいと思ってもなかなか簡単にはいきません。無理に笑おうとして顔が引きつってしまったという経験は、どなたもお持ちなのではないでしょうか。笑顔を作るために努力したお蔭で対人恐怖症になってしまっは、それこそ本末転倒です。

自分の生き様として少しでも明るく、そして逞しく生きていきたいものです。