

# 私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



中村 明美  
本会健康増進部

## 第3回 笑い与健康

### ★★ 今回のテーマ ★★

今回は「心」の健康というテーマでお話ししようと思います。私の場合、日々の仕事や友人とのコミュニケーションで、どちらかというと落ち込んだり、ネガティブ思考に陥りやすい傾向にあります。そんな時、気持ちを切り替えてくれるのが、噺家によるトークや落語です。

### ★★ きっかけ ★★

人は、気持ちが落ち込んだ時や苦しい環境にある時、人と話したり、一人で泣いたり、本や映画を読んだり観たりすることで気持ちを切り替えたり、時には忘れようと努力するなど、さまざまな方法で対処していると思います。私の場合は、それが「笑う」ことなのです。

以前、大きな失敗をして、食欲

もなくすくらい落ち込んだことがありました。そんな時に友人に誘われ、落語を聞きに出かけました。すると、自分でも全く予想していませんでしたが、落語を聞いた後、不思議と気持ちが軽くなったのです。それ以来、笑いを求めて、時々円熟した噺家のトークや落語を聞きに出かけます。

### ★★ 笑いの効用 ★★

うまい噺家になるほど、言葉に無駄がなく、想像力を駆り立てて、情景や暑さ、寒さまでを伝えてくれるので、聞いていて心地よく感じます。また、落語の登場人物は結構ダメ人間が多く、「人間ダメでも生きていて全然いいんだな」と思わせてくれます。立川談志師匠はそれを「業の肯定」と表現されていますが、いい意味で気が抜けて自己肯定できるようになるのです。



笑うという行為そのものが、免疫力向上(NK細胞の活性化)の他、緊張や疲労といった心身の状態を改善するといわれています。他にも血圧や血糖値の低下、脳血流の増加など、さまざまな効用も報告されています。

お笑いが盛んな大阪では、「医療・福祉現場における『笑い与健康』にかかる取組みを促進するため」と称し、『大阪発笑いのススメ—意外と知らない笑いの効用』という冊子を、大阪府が発信しています。興味がある方は、大阪府ホームページの「笑い与健康」事業の中にPDFファイル\*がありますので、見てみてください。

これからも、自分の心とからだの健康のため、笑いを求め落語を聞きに出かけたいと思っています。

\*<http://www.pref.osaka.lg.jp/bunka/news/warai.html>

