



大阪発 笑いのススメ

意外と知らない **笑** **り** の効用



目次

1 笑いが健康に及ぼす影響

(1) 笑って難病克服(ガンもよくなる)?	2
① 笑いによる難病(膠原病・心筋梗塞)克服～ノーマン・カズンズ氏の事例～	2
② NK(ナチュラルキラー)細胞の活性化	4
③ 関節リウマチ患者の落語鑑賞による症状改善	6
(2) 笑って血糖値の上昇抑制?	8
(3) 笑ってストレス低下?	10
(4) 笑ってアトピーがよくなる?	12
(5) 脳や遺伝子にも影響が?	14
① 脳が活性化	14
② 脳内リセット	16
③ 笑いで「遺伝子スイッチオン」	18

2 笑いを取り入れた具体的な取組み

① 笑いを取り入れた体操教室	20
② 病院寄席	21
③ 笑いの処方箋	22
④ ケアリングクラウン・クリニクラウン活動	23
⑤ マジックを医療に	24
○ 医療や福祉の現場における「笑い与健康」研修プログラム例	26
○ 笑いについての諸説	
1 「優越の理論・ズレの理論・放出の理論」	3
2 「快の笑い・社交上の笑い・緊張緩和の笑い」	9
3 「ウィットの笑い・コミックの笑い・ユーモアの笑い」	11
4 「不随意の笑い・随意の笑い」	13
5 「人間は何故笑うのか」	25
○ ちょっとひとこと	
「まずは笑って」～日本笑い学会会長 井上宏	5
「笑いは身体の万能薬」～(社)大阪府医師会会長 酒井國男	13
「笑いは生きる力」～(社)大阪府看護協会会長 高森勝子	25
○ ちょっとひといき	
1 笑いに関することわざ・格言など	9
2 笑い筋トレ	17
3 顔じゃんけん	19

読者のみなさまへ

大 阪にとっての「笑い」。

「男前より笑わせることが得意な方が女性にもてる」、「日常の会話の中ですぐにボケとツッコミが登場して笑いをとる」、「失敗して笑われているのに内心『おいしい』と喜ぶ」、こんな「笑い」に関するシーンは、大阪ではどこでも見られます。「笑い」が永く愛され生活の一部として定着し、ひとつの文化となっています。

最近、その「笑い」が、人間の「健康」に様々なプラスの影響を及ぼすということが、テレビや雑誌でとりあげられています。「笑わないよりは、笑ったほうが体にいい」とほとんどの人が漠然と感じていると思いますが、「笑い」が「健康」に役立つ、ときには「病気が治る」こともあるということは、多くの研究者や実践者によって、今日、共通の理解となりつつあります。

大阪府では、このような流れを踏まえ、「笑いと健康」というテーマを行政課題としてとらえることにしました。それは、大阪にとって「笑い」が、府民に身近なものとして親しまれ続けてきたひとつの文化資源とも言えることから、その「笑い」を「健康」に役立てていこうという取組みを大阪から始め、全国に発信していかなければならないと考えたからです。

この冊子は、その取組みの第一歩です。「笑い」の「健康」への影響ということについて、一人でも多くの方々にその実態を知っていただき、一人ひとりが「笑い」と「健康」について考えていただけるよう、研究事例や実践事例をできるだけ多く集めて紹介することにしました。すでに、病院や福祉施設では、「笑い」を「健康」に役立てる取組みが、徐々に始まっています。この冊子により、「笑い」と「健康」への理解・関心が深まり、さらにこうした取組みに広がりが生まれることを大いに期待しています。

あの哲学者のニーチェは次のように言っています。「人間だけが、この世で苦しむため、笑いを発明するほかなかったのだ」と。彼は、苦しみの対極にあるもの、「健康」や「心の平穏」、「幸福感」などを得るために、人間は苦しくても笑うのだ、と言いたかったのかもしれませんが。

みなさん、もっと笑ってみませんか？



最初に、笑いが健康に及ぼす影響についての事例を紹介します。

(1) 笑って難病克服(ガンも良くなる)?

① 笑いによる難病(膠原病・心筋梗塞)克服 ~ノーマン・カズンズ氏の事例~

「笑って病気が治った」という話を聞いたことがありますか？

実際にそんなことがアメリカで起こったのです。それも原因不明の病気で、専門医からは「治る確率は500分の1しかない」と宣告された難病だったのです。

アメリカの「サタディ・レビュー」誌の元編集長で、被爆した女性をアメリカに招いて治療が受けられるようにした「原爆乙女の父」としても有名なノーマン・カズンズ氏は、1964年(昭和39年)に、膠原病(こうげんびょう)のひとつ、強直性脊椎炎(きょうちよくせいせきついえん)という病気にかかってしまい、発熱と体の激しい痛み、体中にできた固いかたまりのため、まったく動けなくなってしまいました。血沈(赤血球の沈降速度。膠原病やリウマチ、貧血の場合は早く沈降する。)は1時間に115ミリ(正常な人は10ミリ程度)という異常な値を示していました。膠原病とは、本来、外敵から自分の体を守ろうとする免疫の働きが自分の体に向かってしまって、その結果、全身に様々な症状を引き起こす難病です。

カズンズ氏は、診断されたときには落ち込んだものの、ストレス学で有名なカナダのハンス・セリエ博士が著書の中で、「不快な気持ち、マイナスの感情を抱くことは心身ともに悪影響を及ぼす」と述べていることを思い出し、その逆にプラスの感情を持てば体に良い影響がもたらされるのではないかと考えました。

そこで、彼は、ビタミンCの大量投与と併せて、積極的に自分の気持ちを明るくする方法として、大笑いする治療を実行しました。連日、ユーモア全集を読み、喜劇映画やコメディ番組のビデオなどを見て、10分間大笑いすると、あれほど苦しかった痛みがやわらぎ、2時間ぐっすり眠ることができるようになったのです。さらに驚いたことに、その後で血沈の値が、いつも5ミリ程度改善されていました。

彼は、さらにポジティブな感情を持ち続けることにより、血沈がどんどん改善され、痛みも薄らぎ、歩くことができるようになり、数か月経ったときには、元の編集長の激務に戻ることができたのです。彼は、この闘病体験記の発表をきっかけに、UCLA(カリフォルニア大学ロサンゼルス校)の教授に転身し、精神免疫学の研究に取り組みました。

十数年後の1980年(昭和55年)、今度は心筋梗塞に見舞われました。彼は再び笑うことを中心としたプラス思考を持ち続け、ついに心筋梗塞を克服し、2度目の奇跡を起こ

したのです。

彼は「『人の心身の再生能力を決して過小評価してはいけない』ということ学んだ」と、話しており、後年、こうした体験や研究の成果により、「笑い療法の父」と呼ばれるようになりました。

昨今、「笑いが健康にいい」、さらには、「病気も治る」といったことがよく話題になっています。このノーマン・カズンズ氏の事例がそのルーツと言えるのかもしれませんが。

笑いについての諸説 ① ~ 「優越の理論・ズレの理論・放出の理論」

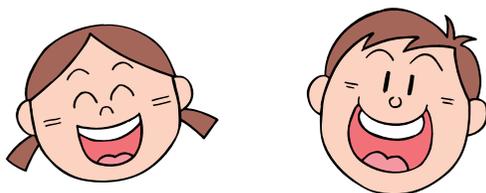
ひとくくりに笑いといっても、「微笑」「哄笑」「爆笑」「冷笑」「嘲笑」「苦笑」「照れ笑い」「愛想笑い」「作り笑い」そして「泣き笑い」など、その種類は様々で複雑です。そもそも「笑い」についての理論は、古くはギリシャ時代からいろいろな人が取り上げてきましたが、まだまだ研究途上と言われています。なかなか簡単に説明できることがらではないようですが、5つの諸説について紹介していきます。

アメリカのジョン・モリオールという哲学者は、笑いを分析し、「優越の理論」「ズレの理論」「放出の理論」として整理しました。

「優越の理論」は、他人の欠点や失敗などから、自分の方が上と感じるときに笑うという考えです。ギリシャ時代のアリストテレスは、笑いについて「笑うべきものは、他人の過失や醜態である」と考えたそうです。

「ズレの理論」とは、予想が外れたり、意外な出来事に出会ったりして思わず笑ってしまうといった笑いのことです。一般常識で当たり前のことと想着いても、別の出来事や言葉を当てはめることで、当たり前でなくなってしまう、そこにズレが起こるのです。例えば、漫才は、「ツッコミ」の一般常識を「ボケ」が崩すことによって、話にズレが生じて笑いが生まれるということです。

「放出の理論」は、フロイトなど精神分析学の分野において考えられてきた理論で、社会の様々な約束事を守るために費やしている心のエネルギーを放出することにより起こる「快感現象」が笑いであるというように考えるものです。例えば、いわゆる「下ネタ」が笑えるのは、この理論で説明ができるということになります。



② NK（ナチュラルキラー）細胞の活性化

さて、今度は日本での例を紹介しましょう。

1992年（平成4年）、大阪ミナミの演芸場で、ガンや心臓病の人を含む19人の方々に、漫才や新喜劇を見て大いに笑ってもらった後、免疫力がどうなるのかということ、岡山県の「すばるクリニック」の伊丹仁朗院長と大阪府の「元気で長生き研究所」所長の昇幹夫医師が共同で実験しました。実験は、たっぷり3時間大笑いしてもらい、その直前と直後に採血してリンパ球の活性（ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞の元気度）を調べるというものでした。

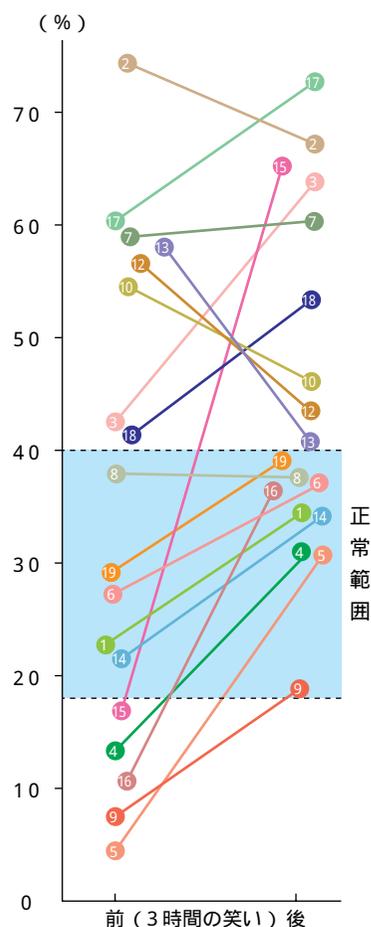
健康な人の体内では、1日に3000～5000個のガン細胞が発生していますが、人が生まれつき持っている50億個のNK細胞がこれを破壊しているおかげで、ガンにおかされずにすんでいるということです。この働きがNK活性と呼ばれていて、実験の結果、笑う前にNK活性の数値が低かった人は、すべて正常範囲までアップし、高かった人の多くも正常近くの数値に下がるといったことが確認されました。

つまり、笑いには、ガンに対する抵抗力を高め、免疫機能を正常化させるということ、さらに、免疫機能を薬で活性化させるには一定の時間がかかるのに対し、笑いには、短時間で免疫系を正常化させる生理学的効果（即効性）があるということが実験結果として出されました。

ちなみに、伊丹先生は、1994年（平成6年）に、面白くなくても作り笑いをして微笑むだけの場合、NK活性がどうなるかということも実験しました。実験は、1人ずつ個室に入ってもらい、何も面白くなくても笑顔を2時間続けてもらい、その前後でNK活性を調べるというものです。結果は、もともとNK活性が低い人と正常範囲の人は数値が上昇し、初めから高い人は正常範囲あるいはその方向へと低下しました。

こうした実験の結果から、伊丹先生は「免疫力（ガンに対する抵抗力）を強くしたいと思う人は、面白いことを考えて大いに笑ったり、面白いことがなくても、とりあえず表情だけでも笑顔を続ければよい」というヒントを引き出しました。

■ 漫才鑑賞で笑ったことによりNK活性が正常化した実験データ



出典「笑いの健康学 - 笑いが免疫力を高める - 」伊丹仁朗

伊丹先生は、著書「笑いの健康学-笑いが免疫力を高める-」でNK細胞を強くする方法を紹介しています。

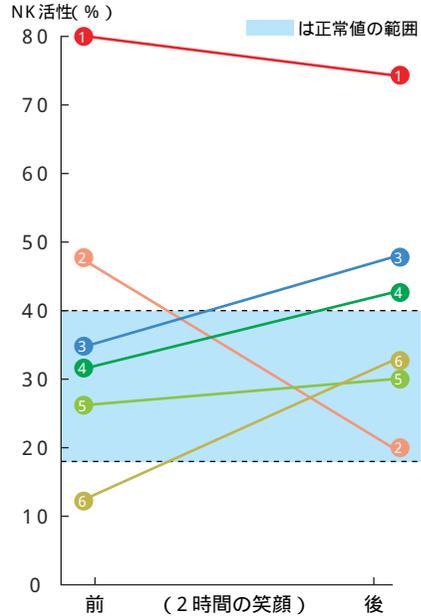
①毎日7～8時間の睡眠をとること。②心身両面のストレスと過労を避けること。③心配・不安・悲しみなどを、なるべく短く乗り越えること。④ゆううつ感が長く続くときには、早目に専門医に相談し回復を図ること。⑤適度な運動を毎日、少なくとも週3回実行すること。⑥自分が好きなことに打ち込むこと。⑦体内のNK細胞が、ガンを食いつぶすイメージトレーニングをすること。⑧面白いことがなくても、いつも表情だけは笑顔を手がけること。⑨面白い話を聞いたり、自分でも考えたり、話したりして楽しく笑うこと。

また、昇先生は、著書「笑顔がクスリ」の中でNK細胞を元気づけたり免疫を向上させたりする方法を提唱していますので、その中からいくつか紹介します。

①心の底から楽しく笑うこと。②悲しいときに、大粒の涙を流して泣くこと。③顔を見ただけで、声を聞いただけでホッとする人に悩みを聞いてもらうこと。④歌を歌ったり聴いたり好きなことをすること。気を付けなければいけないのは、「好きなこと」をしたりイメージしたりすることです。好きでないことでは、NK細胞は決して元気にならないとのこと。高齢者の化粧（華粧）も、自分がきれいになったという満足感が免疫系に好影響を与えるそうです。

それから、昇先生は、ドイツの有名な定義で上智大学のデーケン教授がよく使う「にもかかわらず笑う」ことの大切さを説いています。苦しいときでも笑顔を示す。そうすることによって、相手も自分も楽しい気持ちになって、NK細胞が元気になってくるということです。

■ 笑顔をつくることによりNK活性が正常化した実験データ



出典「笑いの健康学 - 笑いが免疫力を高める -」伊丹仁朗

ちよつとひとこと

『まずは笑って』

日本笑い学会会長 井上宏

「笑う門には福来たる」という言葉は、私の好きな言葉でよくできたことばだと思う。これとよく似た表現でフランスの哲学者のアランが『幸福論』の中で述べている言葉がある。「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。だが、まず食べることが必要である。」

まず笑うことであるが、私が面白いと思うのは、アランが「笑うこと」と「食べること」をなぞらえて述べていることである。食べるというのは、身体的な行為で、あれこれと観念として捉えていても何も分からない。まず食べてみて、味も食材もわかるわけである。笑いもこれと似ていて、観念的に「笑ってどうなるものでもなし」「笑いなんて詰まらない」などと評論しているだけでは何も分からないということである。笑いは精神的活動と捉えられやすいが、同時に身体的活動でもあるのであって、先ずは笑うという実践が大事である。

③ 関節リウマチ患者の落語鑑賞による症状改善

長年、関節リウマチと関わってこられた日本医科大学の吉野槇一名誉教授は、この病気が悪くなったり良くなったりするのは、家族の病気とか、人間関係の悪化など過度の精神的ストレスと密接に関係しているらしいと考え、「心とからだ」「心と病」の関係について、研究・実験をしています。

関節リウマチは、関節に炎症が起こって、関節がはれたり痛んだり、さらに進むと変形や破壊にまで至る病気です。関節に炎症が起こるだけでなく、皮膚、筋肉、骨など全身に様々な症状が現れることもあり、吉野先生は「関節リウマチ患者さんは病気の総合商社である」と言っても過言ではないと言っています。原因は、まだはっきりとわかっていないのですが、「自己免疫疾患」の一つで、本来、自分の体を守ろうとする免疫作用が、自分自身を攻撃してしまうために起こると考えられています。原因が不明なために、これといった治療方法がなく、悪くなったり良くなったりを繰り返します。発病の男女比率は約1対5で、働き盛りの30～50歳代の女性に多く発症する病気です。

吉野先生は、関節リウマチ患者の精神状態によって、病気が悪くなったり良くなったりするという長年の経験からわかってきたことを科学的に証明したいと考え、1995年（平成7年）に、1回目の「楽しい笑いの実験」を行いました。実験は、関節リウマチ患者のグループと健康な人のグループに、落語家の林家木久蔵さんの落語を鑑賞してもらい、その前後で、気分や痛みの程度、ホルモン、免疫機能等の変化を測定するという方法で行われました。

実験の結果、気分や痛みの程度は、統計学的にも差が認められるほど改善されていることが判明し、これを裏付けるようにホルモン等にもかなりの変化が見られました。

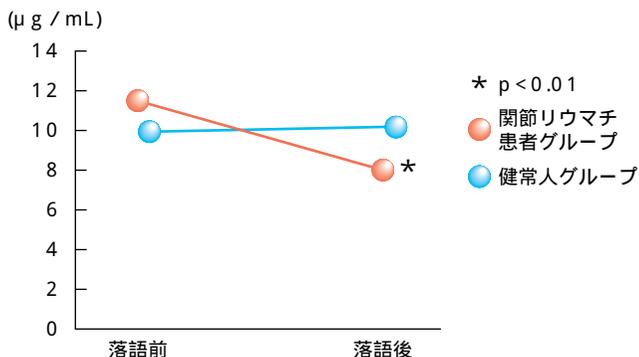
まず、注目すべき点は、別名「ストレスホルモン」と呼ばれている、ストレスが加わると血液中に増加する「コルチゾール」の値の変化でした。落語を鑑賞した後、患者グループでは、この値が基準値の範囲にまで大きく下がったのです。

もう一つは、炎症が起こる病気の場合にその炎症を悪化させる「インターロイキン-6」という物質の値の変化です。この値も、落語を鑑賞した患者グループは下がりました。

吉野先生によると、今あるどんな薬を使っても、短時間で「インターロイキン-6」の値をこれほど下げることはできないということで、林家木久蔵さんも、「笑いはリウマチにキクゾー」と自信を持ったとのことでした。

一方で、健康な人のグループで

- 落語鑑賞で笑ったことによりコルチゾールの数値が低下した実験データ



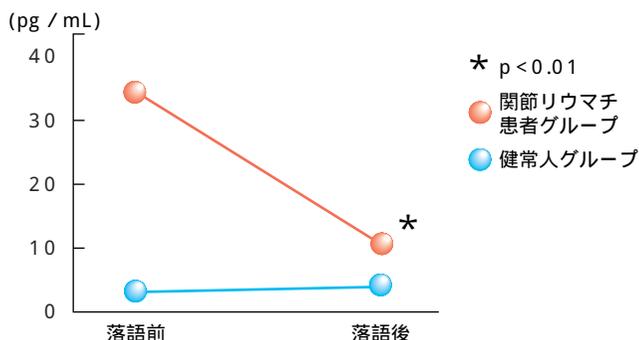
出典「脳内リセット - 笑いと涙が人生を変える」吉野槇一

は、「コルチゾール」「インターロイキン-6」とも、まったく変化は見られませんでした。これは、健康な人の体内環境はもともとバランスがとれているため、変化を起こす必要がなかったためと考えられます。

さらに、実験を重ね、4回目の実験（2003年（平成15年））では、炎症を抑える「インターロイキン-1レセプター・アンタゴニスト」という物質が笑いによって増加しており、この変化は、炎症の程度が高いほど顕著に現れていました。笑いは、炎症を悪化させる物質を減らすだけでなく、炎症を抑える物質を増やすということがこの結果から明らかとなりました。

これらの結果から、吉野先生は「楽しい笑いは、乱れた機能を正常に戻すとともに、体のバランスをとってそれぞれが円滑に動くようにし、炎症などに立ち向かう。そして、基準値以上の過剰な働きはしない。そこが薬とは違うところ。からだは無駄なことはしないものだ。」と感じたそうです。そして、笑いのことをこう言っています。「天は人間であるが故の悩みを忘れるために『笑い』を我々に与えてくれたのです。天からいただいた『笑い』に感謝し、大いに活用しましょう。生き生きとした人生を送るためにも！」

- 落語鑑賞で笑ったことによりインターロイキン-6の数値が低下した実験データ



出典「脳内リセット - 笑いと涙が人生を変える」吉野横一

おもしろい話

（大阪府が公募を行い、応募のあった804作品の中から選ばれた優秀作品）

【子ほめ】

公園に子どもを連れて遊びに行った時のこと。見知らぬおばあさんが、うちの娘を見て、「色の白い、本当にかわいい子や。目も大きくて、口も小さくて、本当にかわいい子や」とベタほめ。気を良くして、ニコニコしている私の顔を見たおばあさんは一言。「あんたの子か？」

37歳 主婦（愛知県津島市 かい）



(2) 笑って血糖値の上昇抑制

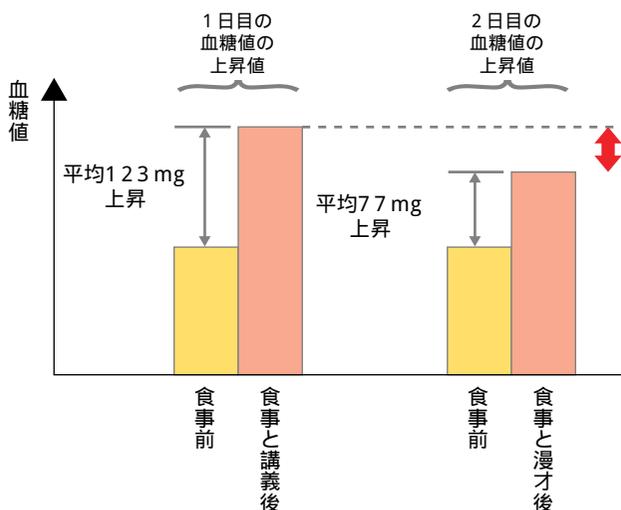
筑波大学の村上和雄名誉教授は、笑いが持つ健康への効用を科学的に実証するために、生活習慣病の一つとされる糖尿病に着目しました。糖尿病の指標となるのは「血糖値」です。村上先生は、血糖値はストレスが加わると上がる、つまり、イライラとか苦しみとかの「悪いストレス」が加わると上がるのだから、「良いストレス」である「笑い」が加われば下がるのではないかと考え、実験をしたのです。

実験は、2003年(平成15年)に、中高年の糖尿病の患者に協力してもらって、2日間にわたって行われました。初日は、昼食直後に40分間専門的な講義を受けてもらい、翌日は、同じく昼食直後に40分間、漫才コンビのB & Bのテンポのよい漫才を鑑賞してたっぷり笑ってもらう(本当に大爆笑だったそうです)というものでした。それぞれ、食前と講義・漫才鑑賞後に採血して血糖値を計測しました。

結果は、予想どおり、漫才鑑賞後では、ほとんどの人の血糖値の上昇が大幅に抑えられた(大笑いした人ほどその効果は大きかった)のです。食事の後は、正常な人でも血糖値が上昇しますが、糖尿病の患者は急激に上がります。初日の講義の後の血糖値は平均で123mg(血液100ml中)上昇したのに対し、漫才鑑賞後は77mgしか上昇しなかったのです。その差はなんと46mg。これまでは、糖尿病患者の血糖値上昇を抑えるには、インシュリンを注射するか、食事制限をするか、あるいは運動をするくらいしか手段がなかったのに、それが大笑いをしただけで大幅に抑えられたというのは、まさに画期的な実験結果と言えるでしょう。

ちなみに、この実験結果を発表した後、村上先生のところには、こんな問合せがあったそうです。「B & Bという薬はどこで売っているのですか？」

- 漫才鑑賞で笑ったことにより血糖値の上昇が抑制された実験データ



出典「笑う! 遺伝子- 笑って、健康遺伝子スイッチON」村上和雄

笑いについての諸説 ② ～「快の笑い・社交上の笑い・緊張緩和の笑い」

関西福祉科学大学の志水彰学長は、著書『『笑い』の治癒力』において、笑いを「快の笑い」「社交上の笑い」「緊張緩和の笑い」の3つに分類しています。

「快の笑い」は、何らかの意味で楽しい感情の状態になったときに現れる笑いです。先に紹介した「優越の笑い」「ズレの笑い」、好きなものをいっぱい食べたなど本能が満たされたときの「本能充足の笑い」、期待が叶えられたときの「期待充足の笑い」、あるいは社長がささいな失敗をしたとか、擬人化された動物・機械のこっけいさといった、その価値が低下したり逆転したりしたときに現れる「価値低下・逆転の笑い」のことをいいます。

「社交上の笑い」は、笑いをコミュニケーションの道具として使い、その表情により情報を相手に伝えようとするときの笑いのことです。あいさつのときなどに微笑んだりする「協調の笑い」、自分の心の内を知られたくないときにあいまいに微笑むことにより相手が自分の心に入ってくるのを防ぐ「防御の笑い」、冷笑や嘲笑などの相手に対する「攻撃の笑い」、笑ってごまかしたり、笑い飛ばす、苦笑するといった自分にとって具合の悪い状態を価値のないものにしてしまう「価値無化の笑い」があります。

「緊張緩和の笑い」は、緊張状態が緩和されることによって生じる笑いのことを言います。この笑いは、緊張の強さによって少し違っていて、例えば、強い緊張がゆるんだときの笑いは、緊迫した会議が長時間続いたときにふっと緊張がゆるんで笑顔が浮かぶ、そんな笑いです。また、弱い緊張がゆるんだときの笑いというのは、誰かの言葉にまず少し驚き、それが自分にとって無害であることがわかって安心したときに現れる笑いです。

ちょっと

ひといき

①

～笑いに関することわざ・格言など～

「笑い」については、古今東西、良い意味にも悪い意味にもいろいろなことが言われてきました。少しだけ紹介しましょう。

笑う門には福来る

来年のことを言えば鬼が笑う

へそが茶を沸かす

泣いて暮らすも一生笑って暮らすも一生

目糞鼻糞を笑う

破顔一笑

幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ（アラン）

人間だけが、この世で苦しむため、笑いを発明するほかなかったのだ（ニーチェ）

腹の底から笑ったことのない人間は、度しがたい悪人に違いない（カーライル）

笑いは勝利の歌である（マルセル・パニョル）

(3) 笑ってストレス低下?

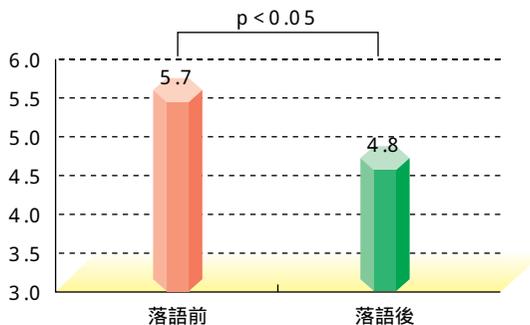
みなさんは、ストレスをどのように解消していますか？

ストレスが人間の体にかかる、どうなるのでしょうか？大きく分けると3つの反応があります。1つは、気持ち、心に出きます。2つ目は体に出きます。心ではそんなにストレスを感じていなくても、お腹が痛くなったり、肩が凝ったりという反応です。3つ目として、心も体も大丈夫でも、行動の異常という形で現れることがあります。タバコの量が増える、過食になるというような反応です。ストレスはいろんな形となって、誰にでも起こるのです。ストレスを感じている人はストレスのない人と比べて心臓病や胃潰瘍になりやすいとか、拒食症、慢性腰痛、甲状腺機能、喘息、アトピー性皮膚炎等、様々な病気とストレスとの相関関係も研究されているところです。

大阪府立健康科学センターでは、これまで、ストレスの解消法として取り上げられてきた笑いの効果を、客観的・科学的なスポットライトを当てることによって、広く周知させたいと考え、2002年(平成14年)から「健康落語道場」を定期的に行い、落語を聞く前と聞いた後での人の唾液中のストレスホルモンの変化を調べています。

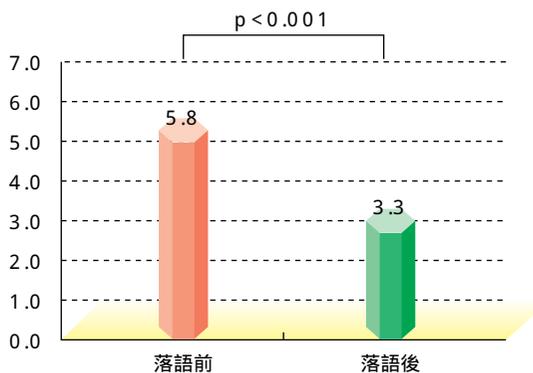
同センターでは、第1回から第7回の「健康落語道場」の参加者について、落語観賞の前後でストレスを感じると分泌されるホルモンであるコルチゾールとクロモグラニンAの唾液中の値を調べました。コルチゾールは、半数以上の人が減少し、クロモグラニンAは4分の3近くの人で減少しており、落語を観賞した多くの人のストレスが和らいでいるという結果が出ました。コルチゾールの値は、男女別でみると女性の方が、また、普段からよく落語を聞いている人や、いつも声を出してよく笑っている人の方が下がっていました。暮らしの中で、よく笑う人ほど、笑いの効果は大きいようです。

- 落語鑑賞で笑ったことによりコルチゾールの数値が低下した実験データ



出典「大阪府立健康科学センター年報(平成15年度)」

- 落語鑑賞で笑ったことによりクロモグラニンAの数値が低下した実験データ



出典「大阪府立健康科学センター年報(平成15年度)」

また、同センターでは、60歳以上の高齢者40人を対象に「笑いと運動が心身の健康にどんな影響をもたらすか」という調査研究を始めています。健康落語道場や体操教室に参加するほか、自宅でもお笑いビデオを見たり運動したりして、心身の変化を科学的に調べることにしています。

笑いについての諸説 ③ ~「ウィットの笑い・コミックの笑い・ユーモアの笑い」

作家の織田正吉氏は、どちらかと言えば笑わせる側の立場から、著書「笑いとユーモア」の中で、笑いを「ウィット~人を刺す笑い~」「コミック~人を楽しませる笑い~」「ユーモア~人を救う笑い~」に分けて考えました。

「ウィットの笑い」は、頭の回転が生み出す意外性から現れる笑いで、笑いの中でも特に知的な笑いのことだとされています。あるときは気に入らない存在に対して射掛ける笑いの矢として、人を怒らせ傷つけたり、あるときは相手を説得したり鋒先をかわしたりします。例えば、時の権力者を皮肉って笑う風刺はウィットの笑いと言えるでしょう。第三者が笑えば笑うほど、相手は傷ついてしまいます。

「コミックの笑い」は、落語・漫才・コントといった人工的に喜怒哀楽の感情を引き起こさせ、たまった感情のエネルギーを発散させる、言わば娯楽の笑いということになります。コミックの笑いは、頭脳をちくりと刺激するウィットに比べ、もっと生理的な刺激であり、大脳の働きを瞬間に狂わせることによって人を爆笑させるものです。例えば、極端に誇張したり加工したりすることによって現実と離れたところで作り出す「ギャグ」などはこの笑いに含まれます。

「ユーモアの笑い」は、人を笑わせようとするのではなく、他人の失敗を温かい笑いで包み込んでいたわるような、不完全なものを感じる同情・共感の笑いであったり、常識をひっくり返して逆転させることによってそこにおかしさを生み出す逆転の笑いであったりします。例えば、シャツからボタンが取れたということボタンからシャツが取れたと逆転して見ることで感じるおかしさなどは、ユーモアの笑いといえるでしょう。ユーモアはユーモアとして受け取る感覚（センス）の有無が問題で、受け取る側にこの感覚がなければ、ユーモアはひどい冗談と受け取られてしまいます。



(4) 笑ってアトピーがよくなる？

「笑うこと」がアトピー性皮膚炎に効果があるって聞いたことがありますか？

大阪府の守口敬任会病院の木俣肇アレルギー科部長は、笑いがストレス解消やNK活性の増強に効果があることを知り、アトピー性皮膚炎への効果を調べるための実験をしました。実験は、アトピー性皮膚炎の患者を、コメディ映画を観てもらうグループと天気予報を見てもらうグループに分け、それぞれの前後でどうアレルギー反応が変化するかを、皮膚にアレルギーの原因となる物質(アレルゲン)を塗って反応を見る方法で調べました。

その結果、コメディ映画を観たグループは、天気予報を見たグループより、アレルギー反応が減少しました。同時に行った聞き取り調査では、かゆみも減少するという結果でした。ただし、笑いによるアレルギー反応の軽減の効果は、一時的(3~4時間程度)であって、笑うことによりアトピー性皮膚炎が治ったというわけではないそうです。しかし、木俣先生は、臨床結果から、笑いがアトピー性皮膚炎の治療・改善に効果があると考えています。

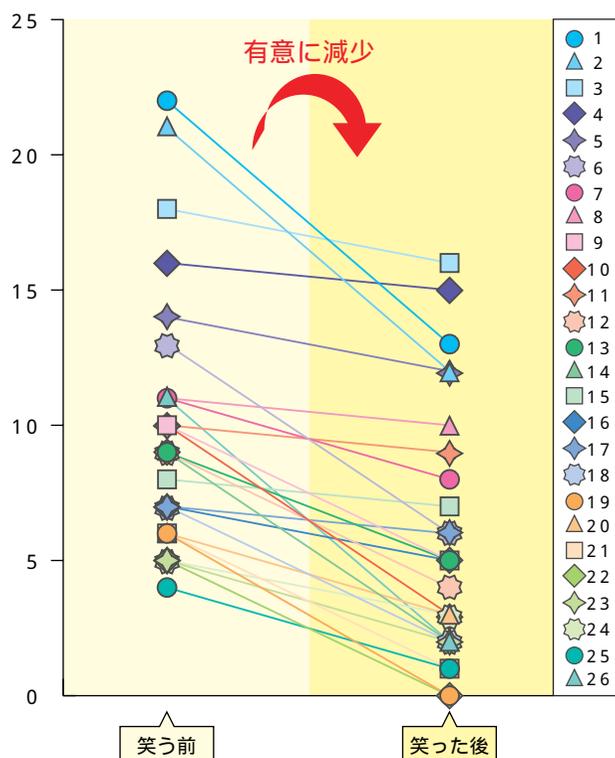
木俣先生は、母親の笑いがダニアレルギーのある乳児に与える影響についても調べました。

母乳には、食欲のコントロールやストレス、アレルギー反応の抑制をするレプチンというホルモンが含まれています。授乳中に漫才を見て笑った母親の母乳はレプチンが増加し、その子どものダニアレルギー反応が軽減されたのです。

また、母親がダニアレルギーのある乳児に母乳ではなくミルクを笑いながら与えた場合と笑わずに与えた場合の比較も行いました。母親に笑いながらミルクを与えられた乳児は、授乳後にアレルギー反応が減少しました。

木俣先生は、これらの研究・実験の結果から、笑いにはアレルギー反応を抑制する働きがあり、かゆみが減るにつれ生活の質も向上し、将来に希望が持てるようになり、さらにアトピー性皮膚炎を改善する良い循環となっていくと考えています。

■ コメディ映画を観たことによるアレルギー反応の実験データ



出典「Effect of humor on allergen-induced wheal reactions.」木俣肇

笑いについての諸説 ④ ~ 「不随意の笑い・随意の笑い」

角辻総合人間科学研究所所長の角辻豊医師は、著書「人はなぜ笑うのか」の中で、笑いを本能的な「不随意の笑い」と社会的な意味の強い「随意の笑い」に分類する考察をしています。

「不随意の笑い」は、「快樂の笑い」と「少しの驚き・発見の笑い」に分けられます。「快樂の笑い」は、さらに、本能が充足されたとき、例えばおいしいものを食べた後などに“にっこり”という形で現れる「快樂充足の笑い」と、かなり高い確率で快樂の実現が予期されたり快樂が連想されるとき、例えばうまい儲け話に遭遇したときなどに“ニヤリ”といった形で現れる「快樂予期の笑い」に二分されます。「少しの驚き・発見の笑い」は、刺激に対し、まず驚き、思わず息をのむ、そしてその刺激が無害であったり愉快であったりすることに気づいて安心し、ほっとして息をはく。これが「アッ」とか「ハッ」といった呼気となり、この短い呼気の繰返しが「アッハッハ」といった笑いとなるということです。実際に、この笑いの表情筋の筋電図を調べたところ、驚きの表情のパターンと類似することがわかりました。ジョークによる笑いや苦笑いなど、この笑いは本能的な「不随意の笑い」の中では、高等な笑いと言えます。その刺激が、軽い驚きに匹敵するという評価ができること、また、当分の間は無害あるいは愉快であり続けるだろうという見通しがなければのんびりと笑ってなどいられないからです。角辻先生は、「少しの驚き・発見の笑い」には、こうした推理や予測ができるだけの知能が必要であり、人間のみに可能な笑いであると考えています。

「随意の笑い」は、本能的な笑いではなく、情報伝達的手段であり、あいさつ、軽べつ、冷笑、優越、攻撃、防御など、社会的な笑いです。

ちよつとひとこと

『笑いは身体の万能薬』

社団法人 大阪府医師会会長 酒井國男

本来、人間の身体には自分の力で病を治す、自然治癒力というものがあるが備わっています。実は、われわれ医師が行っているのは、その自然治癒力のお手伝いをしているだけなのです。「病は気から」と昔からよく言われています。気力、気持ちがなえている時には、病気になりやすいということが言えます。笑うことによって人は気持ちを明るくしてプラス思考に変換することができ、病気に打ち克つ力がでてきます。現在では、笑うことによってこの自然治癒力、免疫力が高まることが実際に証明されていて、医療においても活用されつつあります。だから、「笑いは身体の万能薬」なのです。

大阪人は「笑い」にはとても敏感で、「笑い」を最も身近に感じている人たちだと思います。この「笑い与健康」啓発冊子を手にとって、その効果を知った上で声を出して「ワッハッハ」と笑ってみてください。大いに笑って楽しく健康に過ごしてもらいたいと思います。

(5) 脳や遺伝子にも影響が？

① 脳が活性化

ここまでの事例紹介で、笑いと免疫力の関係が何となくわかってもらえたのではないのでしょうか。次に、笑うことによって、脳が活性化するという中央群馬脳神経外科病院の中島英雄理事長の実験結果を紹介しましょう。

この病院では、脳のリハビリを兼ねて「病院寄席」を月に1回開いています。実験は、脳疾患の患者に協力してもらって、「病院寄席」における落語の鑑賞前後の脳の血流量を調べるというものです。

血液は、人が生きていくために必要な成分である酸素や栄養分、熱などを全身の細胞に送る役割を担っています。血流量が減ると、これらが十分に細胞に行き渡らなくなってしまいます。

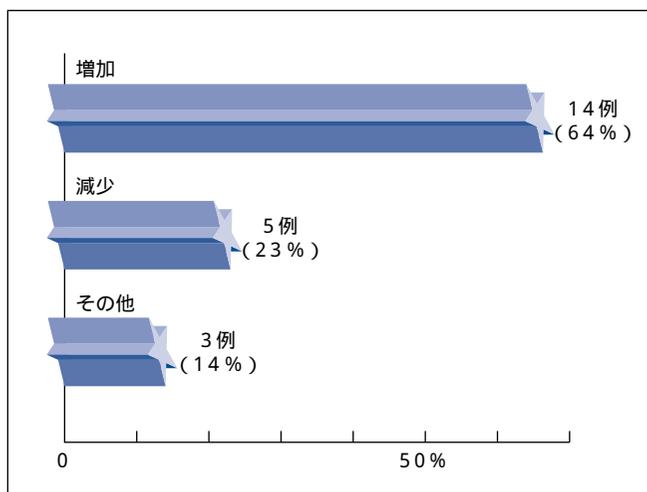
実験の結果は、6割以上の患者の血流量が増加し、約4分の1の患者は減少していました。興味深いのは、血流量が増加した人は、落語が面白かったと感じた、つまり笑った人たちで、低下した人は、疲れたとか面白くなかったと感じた、笑わなかった人たちだったということでした。このことから、笑った人は脳の血流量が増えるということがわかったのです。

また、中島先生は、患者の脳波も同じように落語鑑賞の前後で調べました。

脳波について簡単に説明しますと、くつろいでリラックスしているときには α （アルファ）波が現れます。考え事をしたり緊張したときには β （ベータ）波が、脳の機能が低下しているときには δ （デルタ）波、 θ （シータ）波がそれぞれ現れます。

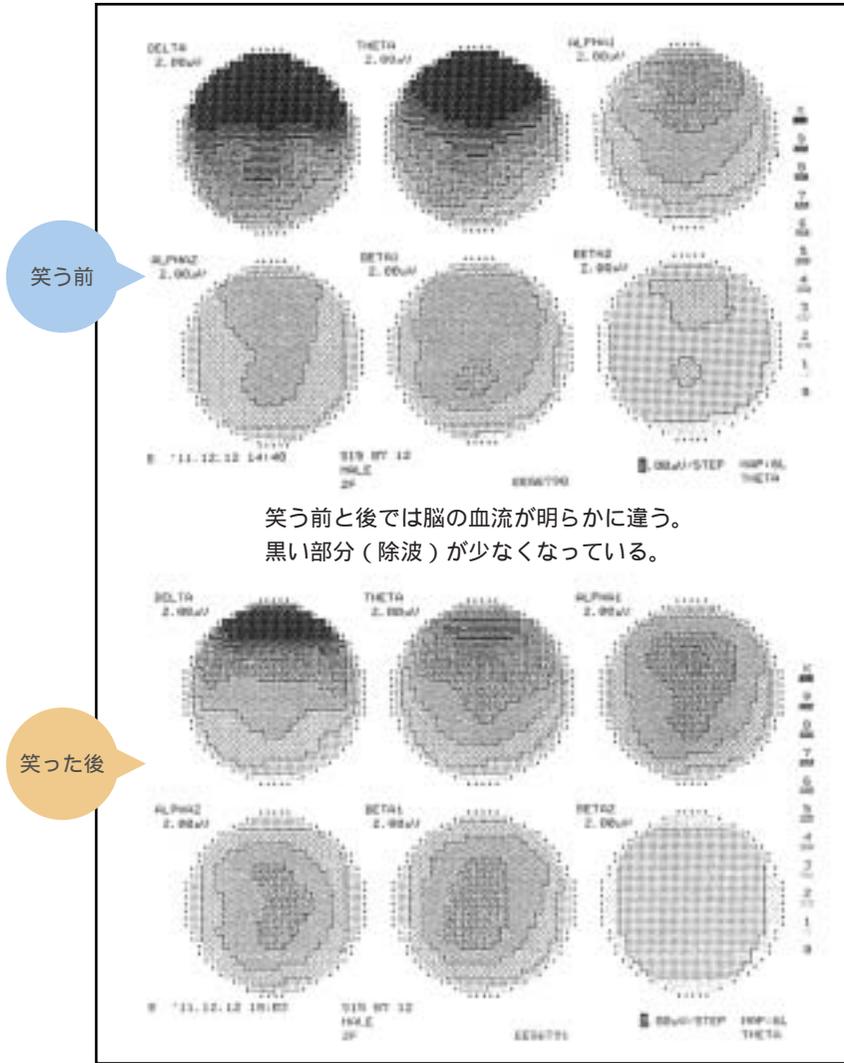
実験の結果、落語を聞いて笑った脳疾患の患者は、 α 波と β 波の両方が増え、 δ 波と θ 波が激減することがわかりました。このことから、笑うことによって脳が「リラックス」とともに、脳の働きがよくなることにより「緊張」し、「機能低下から回復」する状態となり、脳が活性化したということが導かれたのです。

■ 落語鑑賞で笑ったことにより脳の血流量が増加した実験データ



出典「病気が治る!? 病院のおかしな話」中島英雄

■ 落語鑑賞で笑ったことにより脳が活性化した実験データ



出典「笑いの処方箋」中島英雄

おもろい話

（大阪府が公募を行い、応募のあった804作品の中から選ばれた優秀作品）

【この字なんと読みますか】

中学生の娘が笑いながら国語のテストを見せてくれました。先生のコメントが最初に目に入りました。赤字で「職員室中、笑い転げました。涙を流す者もいました」と。ユニークな娘ですがいったいなんで？問題は、「＜憤り＞に振り仮名を」＜いきどおり＞が正しい答え。それを娘は＜ふんずまり＞と書いているではありませんか。笑いがこみ上げてくると同時に恥ずかしいやらみっともないやらで、みんなで大笑い。娘は今、保育士さん。

49歳 自営業（長野県北安曇郡 竹中富子）

② 脳内リセット

体内のバランスがくずれてしまったとき、パソコンやゲームのように「リセット」ができ、もとおりに体調が良くなったらいいと思いませんか？

前述の吉野慎一先生は、これまで、リウマチ患者に対する「楽しい笑いの実験」を行う中で、人間の脳にもこういう機能、すなわち「脳内リセット」の機能があるのではないかと考えました。

人間には、体を正常に保とうとする機能があります。体温を概ね36度に維持したり、血圧や血糖値を調節したり、感染を防いだり治したり、と様々な働きをします。この役割は、神経系※・内分泌系※・免疫系※が担っています。この3つの系は普段は互いに連絡を取りながら働いていますが、精神的なストレス刺激などがあれば、連携が乱れ、この影響で体に異常が起こったりすると言われていました。

「脳内リセット」というのは、この情報伝達の流れがいったん遮断されることにより、ストレス刺激による悪い流れが止まり、3つの系の働きも正常に戻るという考えです。少し具体的に言うと、人は楽しく笑うと、それまで精神的ストレスのもとになっていたことが一時的にゼロになって、頭の中が「空っぽ」のような状態になります。笑いを感じる脳は笑うことで異常に興奮し、ストレス刺激の伝達経路が遮断されて脳から3つの系に伝わらなくなります。そうすると、それまでストレス情報を連絡し合っていた3つの系の連絡が取れなくなることにより、いわば、脳がリセットされた状態になって、体が正常な方向に向かうのではないかと考えています。

吉野先生は、このリセットのボタンの役割が笑いだけでなく、涙や眠りにもあるのではないかと考えました。そこで、関節リウマチの患者と健康な人の2つのグループに、落語（人情噺）を聞いて泣いてもらう、また、全身麻酔により、その前後のホルモン等の数値の変化を調べるという二つの実験を行いました。結果は、「笑うこと」と同様に、関節リウマチ患者のコルチゾール値やインターロイキン-6値が明らかに低下し、健康な人のグループでは変化はありませんでした。吉野先生は、これらの結果から、「涙して泣く」「深い眠り」といった生理現象が起きたときには、「楽しい笑い」と同じく一時的に思考が「空っぽ」の状態になり、3つの系のバランスの乱れを正常に戻すように働く、脳がリセットされた状態になるのではないかと考えています。

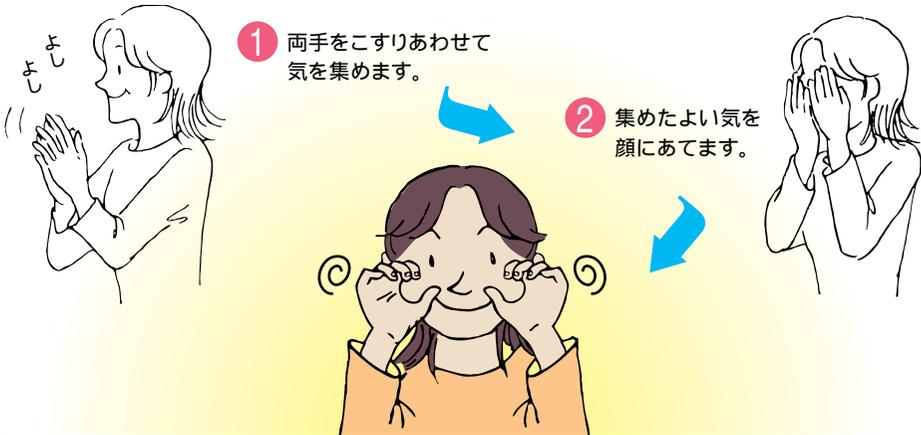
吉野先生は言います。「実験は、『心とからだ』『心と病』の間には密接な関係があること、また、江戸時代の儒学者・貝原益軒が『養生訓』の中で強調していた『心はからだの主人なり』という言葉が正しかったことをいみじくも証明した」と。

- ※ 神経系⇒体性神経系（知覚神経や運動神経）と自律神経系に分かれる。自律神経系は特に意識しなくても臓器がうまく動くようにコントロールする役割があり、不安・怒り・緊張など過度の精神的ストレスを感じたときに心臓をドキドキさせたり、汗をかかせたりする作用を持つ交感神経と、このような緊張状態を解く作用を持つ副交感神経がある。
- ※ 内分泌系⇒体をうまく動かせるようにするための指示伝達システム。ホルモンを分泌して、指示を体内の各器官に伝える。例えば、血糖値を下げるインシュリンもホルモンの一つ。
- ※ 免疫系⇒体内に入ってきた細菌やウイルスなどの異物を食べてしまったり、ガン細胞などを退治して、体を守る仕組み。白血球は代表的な免疫細胞。免疫に関わる細胞や物質の多くは血液中に存在する。

「笑み筋体操」は、筑波大学大学院の林啓子助教授が提唱する笑いに関する顔の筋肉（笑み筋：大頬骨筋、眼輪筋、口輪筋）のストレッチです。顔面筋のストレッチで、笑い上手になりましょう。鏡を見ながら1人でやっても楽しくなりますが、たくさんの人とやるともっと楽しくなります。

笑み筋体操の一例(幸せのたこやきぐりぐり)

ほほにおいしいたこやきをつくるようにイメージ
 ……真心をこめながら、ほほにやわらかくて特大のたこやきを焼いていきます。
 そして、たこやきの中心に光線が届くようなイメージで頭をぐりぐり…。



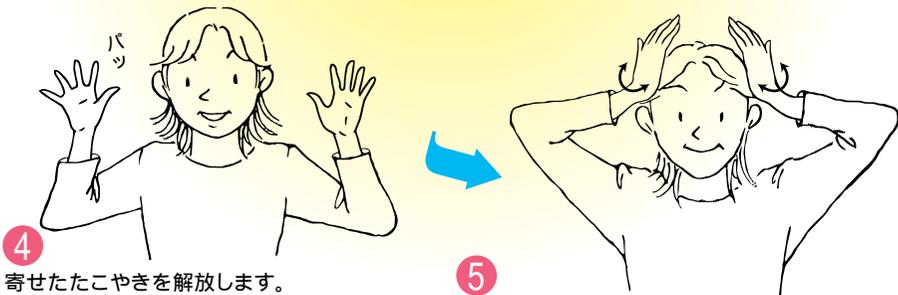
1 両手をこすりあわせて
 気を集めます。

2 集めたよい気を
 顔にあてます。

3 おや指とひとさし指を使って、ほほのお肉を集めて、両ほほに「たこやき」をつくります。

呪文をかけながら、たこやきをまわします。

ほほのたこやきを外側にまわします(横へまわし広げるような感じで)。「ぐるぐる、ぐるぐる～おいしいなあ～♪」
 ほほのたこやきを内側にまわします(内側へ寄せるような感じで)。「ぐるぐる、ぐるぐる～おいしいなあ～♪」



4 寄せたたこやきを解放します。
 「パッ!」(思い切り目と口を開きましょう)
 ほほの筋肉がぐちゃ～っと移動していく
 感じをみつけてください。

5 手首の付け根を頭へあてて、マッサージします。
 手首を移動させながら、こめかみ、耳の後ろ、頭の
 てっぺん、髪の毛の生え際など、気持ちがいいと感じる
 ところを、ぐりぐり、ぐりぐり。

★ほほの笑み筋をしっかりマッサージ。さらに頭のマッサージを加えて、顔も頭もすっきりリフレッシュ。

③ 笑いで「遺伝子スイッチオン」

次に、笑うことが、なぜ健康にいいのか、それは笑うことで遺伝子の働きが変わるからではないか、という前述の村上和雄先生による「笑いと遺伝子」の研究について紹介しましょう。

村上先生は、「笑うことが病気に効くのならば、それは遺伝子の働きが変化しているからに違いない。すなわち、笑うことで病気の人に「良いストレス」がかかり、その結果として遺伝子の働きが「オン」になったり「オフ」になったりしていることを確認すればいい。」と考えたのです。

人間が生きていくために必要なたんぱく質や酵素・ホルモンなどは遺伝子が持つ遺伝情報に基づいて作られています。村上先生によると、最近の研究で、遺伝子の97%は眠っているか、フル稼働していないことがわかってきており、眠っている良い遺伝子のスイッチを「オン」にして、例えば、ガンになる遺伝子を眠らせたまま「オフ」の状態にしておくことができれば、人はガンにならずに済むということだそうです。

この遺伝子のスイッチの「オン」「オフ」を切り替えているのは外部の環境の変化です。環境の変化には、体に受ける熱や圧力等の変化、自ら行う運動などの「物理的な要因」、食べ物や薬物、喫煙、化学物質などの「化学的な要因」、さらに、精神的なショック、ストレス、興奮や感動、愛情や憎しみ、喜びや悲しみ、笑いや妬みなどの「精神的な要因」があります。よく言われる「プラス思考」という気持ちのありようは、「精神的な要因」の一つで、遺伝子のスイッチ「オン」「オフ」に大きな影響を与えていて、何事も前向きに、楽観的に、良い方向になるように考えたり笑ったりすると、眠っていた「良い遺伝子」が起き出し始めるのではないかと村上先生は考えています。

こうした遺伝子のスイッチ「オン」「オフ」を実証するため、村上先生は様々な実験を行っていますが、ここでは、2004年（平成16年）の大阪府大東市における「大東ダイナミックプロジェクト」での「お笑い鑑賞と遺伝子のスイッチオン・オフ」の実験について紹介します。

実験は、健康な人24人を2つのグループに分け、一方のグループには生の漫才などを鑑賞してもらい、もう一方には、関係のない講義のビデオを視聴してもらい、その前後に採血して遺伝子の変化を調べるという方法で行われました。2週間後には、漫才等鑑賞グループとビデオ視聴グループを入れ替え、同じ実験をしました。

その結果、漫才等の鑑賞において、多くの遺伝子のスイッチが「オン」「オフ」していることが明らかになりました。特に代謝に関連する遺伝子は、時間が経つとともに「オン」になる遺伝子が増え、「オフ」になる遺伝子が減少していました。これは、「笑い」が体の新陳代謝を活発化しているということを示しているとのことです。

また、この実験では、前述したガンに対する抵抗力の指標の一つであるNK活性と遺伝子の関係についても調べていて、NK活性が上昇した人は免疫反応に関連する遺伝子が「オン」になり、低下した人は「オフ」になっていることがわかりました。この結果により、笑いが免疫の働きを調整する、という先に紹介した伊丹先生・昇先生や吉野先生の考えが、遺伝子レベルでも裏付けられたことになりました。

村上先生は言います。「もし、笑いに病気を治す力があるとしたら...、病院に行くと、

待合室ではお笑い芸人がライブをやっています。診察室に入ると、先生もにこにこ笑って迎えてくれます。お互いにリラックスした会話が続き、先生の冗談に大笑いしながら診察を終えます。薬局では、お笑いビデオが支給され「毎日1回、30分間は見て、よく笑うこと」と記しているのです。」と。笑いと遺伝子の研究がさらに進めば、村上先生の言うことが現実になるかもしれません。

ちょっと

ひといき

3

～顔じゃんけん～

「顔じゃんけん」は、「笑み筋体操」と同じように表情筋の良いトレーニングになります。恥ずかしいのは最初の1回だけです。勝ち負けに関係なく、みんなで楽しく笑いましょう。



パー



(笑顔)

顔の筋肉が伸び、外側に広がります。いろいろな笑顔を演じてみて、だんだんいい笑顔に変えていきましょう。



ゲー



(目・鼻・口を真ん中に寄せる)

酸っぱいものを食べたとき、顔の筋肉が真ん中に寄る感じ。目は閉じてはいけません。



チョキ



(ひよっこ顔)

口をとがらせ、鳥のくちばしをイメージしてみましょう。子どもがダダをこねるときに口がとんがる感じです。

ここからは、実際に「笑い」を医療や健康づくりに取り入れている取組みを紹介していきます。

① 笑いを取り入れた体操教室

大東市では、市と地元の大阪産業大学、同大学発のベンチャー企業である(株)OSU Health Support Academy、複数の企業が連携して、元気な高齢者を増やすことを目的に「大東ダイナミックプロジェクト」を立ち上げ、「運動」と「メンタルケア」に「笑い」を織り交ぜた「出前形式」の運動プログラムを実施しています。前述の村上和雄先生もこのプロジェクトに協力しています。

プロジェクトには、「ごきげん屋」「楽しんで屋」「みんなの健康システム」の3つのプログラムがあります。簡単に説明すると、「ごきげん屋」は高齢者を対象とした「出前形式」の運動教室と体力測定、「楽しんで屋」は健康に関心を持ってもらうためのお笑い鑑賞会やいろんな笑いのある楽しい企画イベント、「みんなの健康システム」は「ごきげん屋」で測定したデータを蓄積し、健康状況の把握や、今後の研究のために活用される健康管理データベースです。

その中の「ごきげん屋」は、これまで多くの運動教室では参加者に継続してもらうことが難しかったことから、コンセプトを「笑い与健康」と決め、指導員が楽しい運動プログラムを提供し、高齢者に楽しく笑ってもらいながら運動教室に参加していただいています。

このプロジェクトの参加者については、特に、血圧・筋力・柔軟性等において、顕著な効果が見

られ、また、70歳以上の方については、プログラムに参加する1年前と比べて、通院日数が8%減少するとともに、医療費は23%も減少(31,960円/月が24,608円/月にした)という結果も出ています。

● 笑いの絶えない体操教室



提供：大阪産業大学

② 病院寄席

「脳が活性化」で紹介した中島英雄先生は、笑うことは脳の働きを高め、脳疾患患者の脳のリハビリになるのではないかと、そして、患者の付き添いの人たちへの癒しにもなるだろうと考え、月に1度病院内で寄席を開いています。中島先生は、脳卒中や脳梗塞の患者の治療に当たる専門医であると同時に、10代目桂文治さん（故人）の高弟で「桂前治」の芸名を持つ真打の落語家でもあり、自らも「医者もできる噺家」として高座で演じています。

中島先生によると、患者の回復度は高座から見ると良くわかるそうで、状態が思わしくないときは、どんなに面白い話をしても反応がないのですが、回復するにつれ、反応が早くなり表情が豊かになってくるそうです。

また、中島先生は、病院寄席で取ったデータから、落語を聞いたときの笑いについて、こう言っています。「落語を聞いているときは、耳から入る言語情報を分析し、それを視覚的に想像し、さらにそれを自分の経験や考え方と照らし合わせて、自分自身の笑いのパターンに当てはめてストーリーを組み立てていきます。そしてそのストーリーを踏まえて「落ち」で「ああ、なるほど」となる。落語を聞くという行為はこんなにも論理的で複雑な作業になるのです。ですから、脳卒中など脳の病気の後遺症に悩む患者さんのトレーニングになるというわけです。」

- 病院寄席で演じる
「医者もできる噺家」桂前治師匠（中島理事長）



提供：中島英雄

おもろい話

（大阪府が公募を行い、応募のあった804作品の中から選ばれた優秀作品）

【裸の対面】

今から二十数年前、結婚間もない頃、我家の家族は主人と私と主人の母との三人暮らし。今思うと一緒に風呂に入ったことなど数えるほどしかないのに、その日主人が「先に風呂に入っているから入って来い」と言うので、着がえを取りに行っている間に、義母が知らずに風呂に入ってしまった。主人は私を驚かそうと思い、風呂のフタをして風呂の中でじっと妻を待っていたのである。フタをあけたのは義母。「ギャー！！」お互いびっくり。裸で親子の対面である。

？歳（新潟県柏崎市 吉田眞子）

③ 笑いの処方箋

「笑いの処方箋」って、何だかわかりますか？

日本医科大学の高柳和江助教授は、笑いと健康の関係が注目されている中で、自律神経失調症やうつのように笑いたくても笑えない、また笑いに反応しない人も多く、そんな人々には笑える環境が必要と考え、「癒しの環境研究会」を作って様々な活動を行っています。

その活動の一つに「笑いの処方箋」があります。高柳先生は、例えば「1日5回笑って、5回感動して」といった「笑いの処方箋」を作り、体の具合が悪くなった人などに渡しています。悪性リンパ腫で生存率は25%と診断された人が「笑いの処方箋」を受け取り、笑って病気と向き合ったところ、1年後に「悪性リンパ腫なし」と診断されたこともあります。

また、前述の中島英雄先生の協力も得て、笑いで患者の自己治癒力を高め、健康な人の発病予防をサポートする「笑い療法士」の認定もしています。「笑い療法士」の役割は、病院、福祉施設、学校、そして普段の生活の中で、雰囲気をも明るく楽しくして、みんなに元気になってもらうために、グッズも使わずパフォーマンスもせずに「笑い」を日常的に提供することです。患者心理学等の様々な講習を受け認定された「笑い療法士」には、医者や看護師、ケースワーカーだけでなく、一般の人もいれば、ガン患者の方もいます。

高柳先生は、『笑い療法士』とは、『患者を尊敬し、患者の心に寄り添って、笑いを感染させる人々』のことである。患者さんが『笑い療法士』にもなれ、それが生きがいにもなる。『笑い療法士』が国家資格に認定され、日本中で100人に1人が『笑い療法士』になると、日本の国も明るくなることだろう。」と、「笑い療法士」の今後の活躍に大いに期待しています。

※ 癒しの環境研究会... 東京都文京区千駄木1-1-5 日本医科大学医療管理学教室内
URL ⇒ <http://www.jshe.gr.jp/>

おもろい話

(大阪府が公募を行い、応募のあった804作品の中から選ばれた優秀作品)

【トイレの使い方】

2歳半の息子がおまんじゅうを見つけた。「僕これ食べるわー」「ダメ。もうお昼ご飯でしょ」。すると素直に「ポケットにしまっとくわ。お昼寝起きたら食べるわ」。驚きながらも自分の息子のお利口さになっこり(親バカ)。その頃息子はトイレトレーニング真っ最中。「おしっこに行ってくるわ」ますますお利口と喜んでトイレに行かせると内側から「パチン」と鍵をされた。「何やってんのー、おしっこはー?」ノックすると中から「ないー。おまんじゅう食べてます」と返事。

30歳 公務員(滋賀県栗東市 南出真理子)

④ ケアリングクラウン・クリニックラウン活動

ケアリングクラウン活動とは、入院患者やその家族、災害地の人々等、心身の病などの苦しみを抱えている人のところにクラウン（道化師）が訪問し、笑わせたりして楽しい時間を過ごすことにより、幸福感や心身の健康を高める活動のことをいいます。

映画にもなったアメリカ人医師のパッチ・アダムス氏は、クラウンとして医療に笑いやユーモアを取り入れ、ケアリングクラウンを始めた人だと言われています。この人の映画「パッチ・アダムス」が封切られてからは、ケアリングクラウン活動への社会的な認知度が大きく高まりました。その後、ケアリングクラウン活動は、訪問する対象や活動の目的や手法が広がっていき、多様な活動が展開されるようになりました。

その一つが、病院で活動しているクリニックラウン（病院などの医療機関を意味する「クリニック」と、道化師を指す「クラウン」を合成した言葉で、「臨床道化師」

などと訳されています。）です。クリニックラウンは、優れた表現者であるとともに、子どもの心理・発達、保健衛生、倫理規定、病院規則、自分の感情のコントロール方法といった、専門的な教育を受けたスペシャリストです。入院生活を送る子どもの病室を訪問し、遊びや会話によるコミュニケーションを通して、子どもたちから笑顔を引き出す活動をしています。例えば、

● 病室に笑顔を届けるクリニックラウン



提供：日本クリニックラウン協会

オランダでは、多くの国民の寄付により設立されたクリニックラウンオランダ財団が、クリニックラウンを養成・雇用し、オランダ国内の小児病棟のある病院（約110か所）へ定期的に派遣しています。

日本におけるクリニックラウンの活動は始まったばかりですが、関心は高く、徐々に活動が広がってきています。大阪では、クリニックラウンオランダ財団の協力を得て、2005年（平成17年）に特定非営利活動法人（NPO法人）日本クリニックラウン協会が全国で初めて発足しました。闘病生活を送る子どもに温かい笑顔と心のこもったふれあいを届けることにより、子どもが気分転換やストレス解消を図り、子どもらしく生活できるように支援するために、クリニックラウンの養成や認定、病院への派遣、啓発活動などを始めています。

※ 日本クリニックラウン協会... 大阪市港区築港2-8-24 piaNPO 4 階

URL ⇒ <http://www.cliniclowns.jp/index.html>



⑤ マジックを医療に

福岡県のドクター・マジックこと伊藤医院の伊藤実喜院長は、大学病院に勤めていた頃に、病院の中に笑いが少ないと思い、「マジックを見ることによる刺激や驚きが好奇心を呼び起こし、笑いが緊張をほぐしてくれ、心にも体にもリハビリ効果があるはず」と考え、「マジックリハビリ療法」という治療を始めました。

機能回復訓練として、簡単なロープやカードなどを使ったリハビリ等を実施すると

もに、病院内の小劇場で自らも出演する演芸会も開催しています。

また、伊藤先生は病院などに笑いを届け、患者等に元気になってもらおうと、「日本医療芸能塾」を創設し、クリニックラウンやクラウンドクターの養成に取り組むとともに、マジックを臨床で活用できる「マジック療法士」も認定しています。

さらに、伊藤先生は、デイ・ケアの利用者の方の唾液の酸化還元電位（mV：ストレスを感じているとドロドロで酸化、リラックスしているとサラサラで還元の状態となる。50mV以上で酸化状態、50mV以下で還元状態。）を笑う前後で調べました。結果は、笑う前は平均90mVだったのに対し、笑った後は平均で60mVとなり、酸化状態が緩和されました。

こうした「マジックリハビリ療法」や笑いの実験を通して、伊藤先生は、「マジックには、感動と笑いを誘発し、NK細胞の活性化や自律神経の機能を高める効用がある。そして、『笑いは治療につながる』『笑いは薬だ』と確信を得ることができた。」と語っています。

● マジックで笑わせる伊藤院長（Dr.マジック）〈左端〉



提供：伊藤実喜

※ 日本医療芸能塾... 福岡県春日市昇町7-87 伊藤医院2階
URL ⇒ <http://www.dr-magic.jp>



笑いについての諸説 ⑤ ～「人間は何故笑うのか」

日本笑い学会の井上宏会長（関西大学名誉教授）は、著書の「笑い学のすすめ」において、「人間はなぜ笑うのか」ということについて、考察しています。

赤ちゃんが生まれると、親の言葉や行動など何も理解できない時期に、最初の笑い（新生児微笑）が見られます。このことから井上先生は、人間が笑うのは、自然発生的で、人間に生得的に備った「笑いの能力」によるものであり、その能力が備ったのは次の二つの理由からであると整理しました。

一つは、「笑いは、元気に生きる（病気や悩みなどを自然治癒させる）ために必要」という考えです。心身の調子がおかしくなったとき、笑うことがある種の毒消しとして、健康に生きることに貢献してきました。だから、人間は太古の時代から、医学的な理屈はともかく、経験の積み重ねから学び、笑ってきたのです。

二つ目は、「親和的に生きるために必要」という考えです。人間は、一人で生きていくのではなく、複数の仲間の共同体の中で生きています。仲間に親しみ、心を合わせることで、生きていけるのであって、この関係を調整したり、維持発展させたりするのに、「笑い」が深く関係しています。人間の暮らしは、様々な人間関係の網の目の中で営まれており、重要な関係が壊れかけたり壊れたりしたら、修復の努力をしなければなりません。緊張や対立が起こりそうなら、避ける努力もしなければなりません。そのための親和作用として「笑い」が役立っているのです。

ちよつとひとこと

『笑いは生きる力』

社団法人 大阪府看護協会会長 高森勝子

「笑いを健康事業として取り組む委員会を立ち上げるので、委員を出してほしい」という要請があり、専務理事を選出いたしました。笑いと言語がどう繋がるのか？大阪府立大学看護学部の先生や筑波大学の村上先生が懇話会の一員として参画されるといったことをお聞きして納得がいきました。長年の看護経験の中で、末期がんの痛みに苦しみながら亡くなられる患者さまを多数お見送りいたしました。笑顔はなく入院生活は暗く寂しいものでした。その頃、アルフォンス・デーケン先生の「死の準備教育」講演会で、“ユーモアのすすめ”を聞き、ターミナル患者の看護に“ひかり”を感じました。“笑って人生を終える” 個々人の死生観にもよりますが、明るいユーモアのある看護こそ安らかな死への援助に繋がることが、ようやく分かったような気がいたしました。そして、この啓発冊子により、笑いの様々な効用について改めて知ることができました。どのような看護をすれば笑いに繋がるのでしょうか。患者さまに笑いのある療養生活が提供できる“笑いの技術”を開発し、磨き上げていきたいものです。

医療や福祉の現場における「笑い与健康」研修プログラム例

「笑い与健康」研修プログラムの一例

(1) 「笑い」の健康への効用について（総論）

→本冊子や参考文献などを参照し、笑いの持つ健康への効用について理解を深めましょう（各自で事前学習）。専門家を講師に招いてもいいでしょう。

(2) 笑いの活用ワークシート

①ワークシート（次ページ参照）の作成

→どのように笑いを活用するべきでしょうか。自ら考えてみましょう。

②グループ内での意見交換

→グループに分かれ意見交換。ひとの意見を十分聞いた上で、グループ意見として取りまとめます。

③グループ意見の発表

→他のグループの意見を聞いて、疑問に思うことなどを質問、意見交換することにより、新たな気づきが生まれます。

※ ワークシートの設問ごとに①～③を繰り返してもいいでしょう。

(3) 笑ってみよう

→自ら笑ってみることにより、笑いの意義を体感しましょう

①深呼吸

→まずはリラックス。肩の力を抜いて。

②イメージトレーニング

→楽しい、面白いことをイメージしましょう。

③表情筋のストレッチ

→前述の顔じゃんけんなどで顔の筋肉をほぐしましょう。

※ 加えて、短編のコメディ映画や演芸などのビデオ等を観て、思いっきり笑ってみるのもいいでしょう。笑う前後でストレスチェックなどをしてみれば、より一層笑いの効果を実感できるのでは？

(4) まとめ ～ふり返って～

→患者・福祉施設利用者などの笑顔を引き出すための目標を定め、発表しましょう。

ここで紹介したプログラムはあくまでも一例です。笑いの効用を十分に知っていた上で、様々な意見を交わして新たな発見をしてもらいたいと思います。そして、実際に笑ってみることによって、自分の心身に現れるプラスの変化を感じてもらえれば、研修は成功です。

この体験を活かして、患者・福祉施設利用者などのみなさんから満面の笑顔を引き出せれば、自分自身の健康度もアップするかもしれません。

笑いの活用ワークシート（例）

（ほかにもいろいろな設問を考えて、みんなで話し合ってみましょう。）

- 1 最近、大笑いしていますか。昨日、何回おなかがよじれるほど笑いましたか。それはどんなときでしたか。

[]

- 2 あなた自身が笑うためにはどうすればいいと思いますか。

[]

- 3 患者・福祉施設利用者などは、どんなときに笑顔をみせてくれますか。

[]

- 4 笑顔を引き出すのが難しいと感じるのはどんなときですか。

[]

- 5 笑顔を引き出すために工夫していることがありますか。

[]

- 6 どんな取組みをすれば、みんなが笑顔になれると思いますか。

[]

《参考文献》

- ・ ノーマン・カズズ (松田銑訳)「笑いとお癒力」(岩波書店)2001年
- ・ 伊丹仁朗「笑いの健康学- 笑いが免疫力を高める-」(三省堂)1999年
- ・ 昇幹夫「笑顔がクスリ」(保健同人社)2000年
- ・ 昇幹夫「笑いは心と脳のお方箋」(リヨン社)2003年
- ・ 吉野慎一「脳内リセット- 笑いと涙が人生を変える」(主婦の友社)2003年
- ・ 吉野慎一「笑いと免疫力- 心とからだの不思議な関係」(主婦の友社)2004年
- ・ 村上和雄「笑う! 遺伝子- 笑って、健康遺伝子スイッチON」(一二三書房)2004年
- ・ 「大阪府立健康科学センター年報(平成15年度)」2004年
- ・ 木俣肇「アトピー性皮膚炎における笑いの効用」(フジメディカル出版,ストレスと臨床第10号)2001年
- ・ 木俣肇「Effect of humor on allergen-induced wheal reactions.」(JAMA,285)2001年
- ・ 木俣肇「Elevation of breast milk leptin levels by laughter」(Horm Metab Res 36)2004年
- ・ 木俣肇「Reduction of allergic responses in atopic infants by mother's laughter」
(European Journal of Clinical Investigation,34)2004年
- ・ 中島英雄「笑いの処方箋」(法研)1997年
- ・ 中島英雄「病気が治る!? 病院のおかしな話」(リヨン社)2001年
- ・ 中島英雄「しぶとく『生き残る脳』、やたらと『料がる脳』」(すばる舎)2003年
- ・ 大槻伸吾「大東ダイナミックプロジェクト成果報告」2005年
- ・ 「癒しの環境研究会」ホームページ (<http://www.jshe.gr.jp/>)
- ・ 伊藤実喜「笑いと健康-マジック療法」(日本笑い学会,笑い学研究第7号)2000年
- ・ 伊藤実喜「笑って健康大作戦!」(全国保険医団体連合会,月刊保団連<883)2006年
- ・ 「日本クリクラウン協会」ホームページ (<http://www.cliniclowns.jp/index.html>)
- ・ 「ケアリングクラウン研究会」ホームページ (<http://www.geocities.co.jp/Milkyway-Lynx/8880/>)
- ・ 井上宏ほか「笑いの研究」(フォー・ユー)1997年
- ・ 井上宏「大阪の文化と笑い」(関西大学出版部)2003年
- ・ 井上宏「笑い学のすすめ」(世界思想社)2004年
- ・ 志水彰「『笑い』の治癒力」(PHP研究所)1998年
- ・ 志水彰・角辻豊・中村真「人はなぜ笑うのか 笑いの精神生理学」(講談社)1994年
- ・ 織田正吉「笑いとユーモア」(筑摩書房)1980年
- ・ 林啓子監修「笑みからチカラ」(メディカルレビュー-社)2005年
- ・ 門川義彦「笑顔のチカラ」(アルマツト)2002年



おおさか宣言

すみずみまで笑いが満ちて楽しい街。
人はみんな明るく元気。
笑うて元気。
大阪の笑いの力と笑いを活かす取組みで、
世界の元気に貢献します。
それをここに宣言します。

(「笑うて元気！おおさかシンポジウム」 H17.3.25より)

大阪府生活文化部文化・スポーツ振興室文化課 平成18(2006)年3月発行
〒540-8570 大阪市中央区大手前二丁目 電話06(6941)0351
ホームページ <http://www.pref.osaka.jp/bunka/>