

## 続「笑い」の効用

企業経営漫談士 岡野実空

すでに本編で取り上げた、「笑い」の効用。それは個人の「成熟の証」、組織の「潤滑油」、そして社会の狂気の「安全弁」という、「精神的」な効果をまとめたものでした。それに対しこの続編は、前回の「スポーツ」の流れに乗り、「心技体」の3側面から「笑い」の効能を総合的に考えます。現在のコロナ禍を乗り切るためだけでなく、皆さんの長期的な健康維持、増進の一助となれば幸いです。

### その1: 心「ゆとり」

コロナ禍のイライラの影響か、連日 SNS で炎上が起きています。しかし元の発言に問題があるものとはかく、その文脈をまったく無視し、言葉尻を捕らえた「言いがかり」も多発する有様。いずれにせよ、そこに活躍の場を見出しているのは、心に「ゆとり」のない、いわゆるマジメ人間たちです。

マジメだけの世界に生きる人は、とにかくそれが絶対で、外のことを考えたり、試みたりすることがなく、従って反省の機会もありません。そのため、自分の世界以外に極めて鈍感で、思いがけないことに「共感」するのが苦手。またそれらに対し、全く「聞く耳をもたない」ことに気づきません。

そんなマジメ人間たちに伝えたいのは、故・河合隼雄先生の箴言、「マジメも休み休み言え！」。とはいえ彼ら彼女らにとって、いきなり機知に富む言動はハードルが高すぎるので、とりあえず「沈黙」という「休み」をお願いするしかありません。

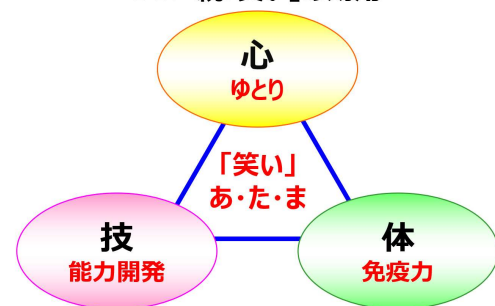
### その2: 技「能力開発」

さてそんな人たちに勧めるのは、他人の足を引っ張るための時間とエネルギーを、自分の「能力開発」に向け、それによる正当な「自信」から、精神的な「ゆとり」を得ること。その「自分磨き」の一環として、質の高い「笑い」への取り組みは最適です。特に「ユーモア」は、「知性」と「感性」という基礎の統合によって生まれ、「心の余裕」と「品性」という「人間力」の高度計となるのです。

また「ジョーク」や「ウイット」が人を笑わせるのは、日常生活の中で多くの人を縛っている「常識」や「論理」を見事に破壊するから。その「意外性」を高める工夫は、「創造性」開発そのものです。アインシュタインを筆頭に、超一流の科学者たちの「ジョーク」好きは、その何よりの証といえます。

このように「笑い」は、「事業力」と「人間力」を同時に高めことができる、「一石二鳥」の楽しい能力開発の領域なのです。

Z-14 続「笑い」の効用



### その3: 体「免疫力」

新型コロナウイルス対策の一環として、一躍注目を浴びるようになった「筋肉」。それは良質な蛋白質の摂取と適度な運動で総量を増やし、基礎体温を上げることで「免疫力」をアップするからです。

また近年、「笑い」がその運動に準ずるものであることが科学的に証明され、それがストレス解消という精神面だけでなく、肉体的からも「免疫力」アップに貢献することが明らかになりました。

以上のように、「心技体」すべての面から、私たちに欠くことのできない「笑い」。そこで皆さんの背中を押すのは、世界の哲学者たちの言葉です。

例えば、フランス人アランの「笑えば人を笑わす、泣けば人を泣かす」は、人間の模倣機能を言ったもの。またアメリカのウィリアム・ジェームズの「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ」は、組織の「あたま」(明るく、楽しく、前向きに)の起点が、皆さんにあることを示唆しています。そしてそれらが訴求するのは、「笑い」の「当事者」としてのミドルの自覚と行動なのです。

とはいえ今回の結論も、前回「スポーツ」同様に、「過ぎたるは猶及ばざるが如し」。すなわち、下品な冗談や駄洒落の連発などは、自らの行き詰まりの表出に他ならないからです。

「マジメも冗談も、休み休み言え!!」

2021年3月29日 実空