

幼児は平均すると1日に400回も顔全体で笑っているそうです。小学生低学年で300回、大人になると20回程度の微笑みになっているようです。また30代、40代、年がいくにつれ回数が減り、70台になると2回というデータが報告されています。

笑顔はお手軽、無料、副作用なし、しかも健康に対して折り紙つきです。

「つられ笑顔」や「無理やりの作り笑い」であったとしても笑顔効果は発揮されます。

また笑いには4つの作用があるといわれ、一つは「親和作用」、人々がお互いに笑うことにより緊張が解かれ親密感が増します。

二つ目が「誘引作用」、いつも笑顔が素敵な人には人が集まってくるものです。

三つ目が「浄化作用」腹立たしい時でさえも腹を立てている自分を笑えばストレスの大敵である怒りさえも吹き飛ばすので、作り笑いにも意味があります。

四つ目が「解放作用」、笑うことで心のゆとりを生じその結果ものの捉え方を複眼的にとらえることが可能となり、不快なとらわれから解放されます。

これらの作用は精神的な健康(メンタルヘルス)を考える上での共通点も多い。

生物学的にも「笑い」は関する研究報告は多く「笑い」により副交感神経が刺激されるとNK細胞が活性化され、免疫力が助長されるといわれています。微笑みや笑顔は脳をリラックスさせますが、意識的に声を出して笑うほうが脳だけでなく全身に与える運動効果が高いといわれます。

2010年に起きたチリのサンホセ鉱山落盤事故は、33名の鉱山作業員が地下700mに閉じ込められ事故から69日後に全員が救出されました。

過酷な中、生き抜いた理由は希望があったこと楽観的で有り続けたこと、そしてユーモアを忘れなかったことです。このことはユーモアや「笑い」がいかに人の生きる力と密接にかかわるかを物語っています。

「笑う門には福来たる」という諺の通り、健康だけでなく対人関係、ストレス解消など多くのプラス効果があります。

常日頃、暗い暗いといわれている私ですが、今年から朝起きると最初に、仏壇に「今日は笑顔を忘れないように！」と手を合わせていますが、そういう意識を持つだけでも笑顔効果が発揮されたらいいなと願っています。

また、朝野エレクトのように作り話で人を笑わせることを手本として明るくなりたいものです。

11月3日IM、笑顔で阪神第二グループの皆様をお迎えしましょう。