

# 千利狸の呟き

## 「にもかかわらず笑う」こと

あけましておめでとうございます。去年は世界的な不況が襲い、回復にはまだまだ時間が必要で、今年も笑えそうにない年になりそうです。しかしそれでも笑うことの重要性について二つの視点から考えてみたいと思います。一つは「ユーモアの定義」としての笑い。もう一つは「プレッシャー克服法」としての笑いです。

「にもかかわらず笑う」というフレーズは上智大学の名誉教授であるアルフォンス・デーケン先生のユーモアの話で必ず出てきます。デーケン先生は1932年にドイツで生まれ、哲学博士の学位を取得した後59年来日、上智大学で「死の哲学」などの講義を担当した、緩和ケアでは良く知られた人です。由利緩和医療研究会でも2005年10月28日に「終末期医療におけるスピリチュアルケア」という演題で講演会を由利組合病院で開催したので覚えている方もいるでしょう。ドイツでは「ユーモアとはにもかかわらず笑うことである」という定義があるそうです。ユーモアの根底には相手に対する愛と思いやりがあるというのです。自分が非常につらく苦しい状態にある時でも、それにもかかわらず、相手に少しでも喜んでもらおうと微笑みかける優しい心遣い、これが愛と思いやりで満ちたユーモアの原点だという意味です。悩みや苦しみのさなかにあってもそれにおぼれず、相手のためにやさしさを発揮するのが真のユーモア精神だといいます。その点、ジョークはタイミングのよさや言葉の上手な使い方など、頭から頭へのテクニックであり、ユーモアは心から心へ伝える具体的な愛の表現だということです。

さて、最近「プロフェッショナル、仕事の流儀 脳活用法スペシャル」というNHKの番組で、同じようなフレーズがでてきました。「苦しいときにもあえて笑う」という言葉です。これまで番組で取り上げた100人のプロフェッショナルたちの様々な行動を分析した結果を、司会をしている脳科学者の茂木健一郎が解説していました。自分の力をフルに発揮したいとき、プレッシャーを克服したいとき、笑顔を作ることが多かったといいます。「苦しいときにもあえて笑う」のです。ヒトはポジティブに物事に当たっている時には笑顔になれる。逆に、口角を上げることで脳がポジティブ

になることを利用するのです。この現象を「エンボディメント」というのだそうです。プレッシャーの多い時代でもあり、これが役立つ場面もあるかも知れません。「にもかかわらず笑う」「苦しいときにもあえて笑う」いずれもポジティブ思考で前向きにということでしょう。

もう一つプレッシャー克服法として「本番前に決まりごとを持ち、集中モードにはいる」ということが紹介されていました。決まりごとは身体を動かすことが良いようです。一郎がバッテリーボックスに入ってやる動作はいつも決まっていますね。運動系の神経回路を通じてモードの切り替えを行い、集中モードに入っていくのです。

脳活用法で紹介されていた「アイデア発想法」もおもしろかったので紹介しましょう。

「寝る発想法」です。アイデアを思いつくよう前頭葉から指令が側頭葉に伝達されると、側頭葉では経験、知識を総動員して考える。そしてとことん考えてから寝るのです。そうすると寝ている間に経験、知識が整理され目覚める時にはひらめきとなってよいアイデアが生まれることがあるのだそうです。宮崎駿監督その他の例が紹介されていました。あくまでもとことん考えた後というのが重要でしょう。

考え事は場所を選ぶこともアイデア発想には大切です。脳が外からの情報に邪魔されないことが必要です。トイレ派も多いようです。

ついでにモチベーション、やる気が出る秘訣を。目標を成し遂げ、達成感や金などの報酬を得ることは脳内でドーパミンが分泌され、快感を味わうことなのです。その目標としては「憧れの人」を持ち、その人に近づこうとして頑張る。そのひとの一挙手一投足を真似しようとする行為は前頭葉のミラーニューロンの働きだそうです。そしてやる気を維持するためには「小さな成功体験」が大切です、それがやる気を持続させ大きな成功に導くのです。

さて、「笑う」ことが脳をポジティブに変える手段でもあるということは、様々な場面で活用できそうです。本当の意味で笑える一年になればと思うのですが……。

笑う狸