

コロナ禍を生き抜く、スペシャルメツセーじ

森

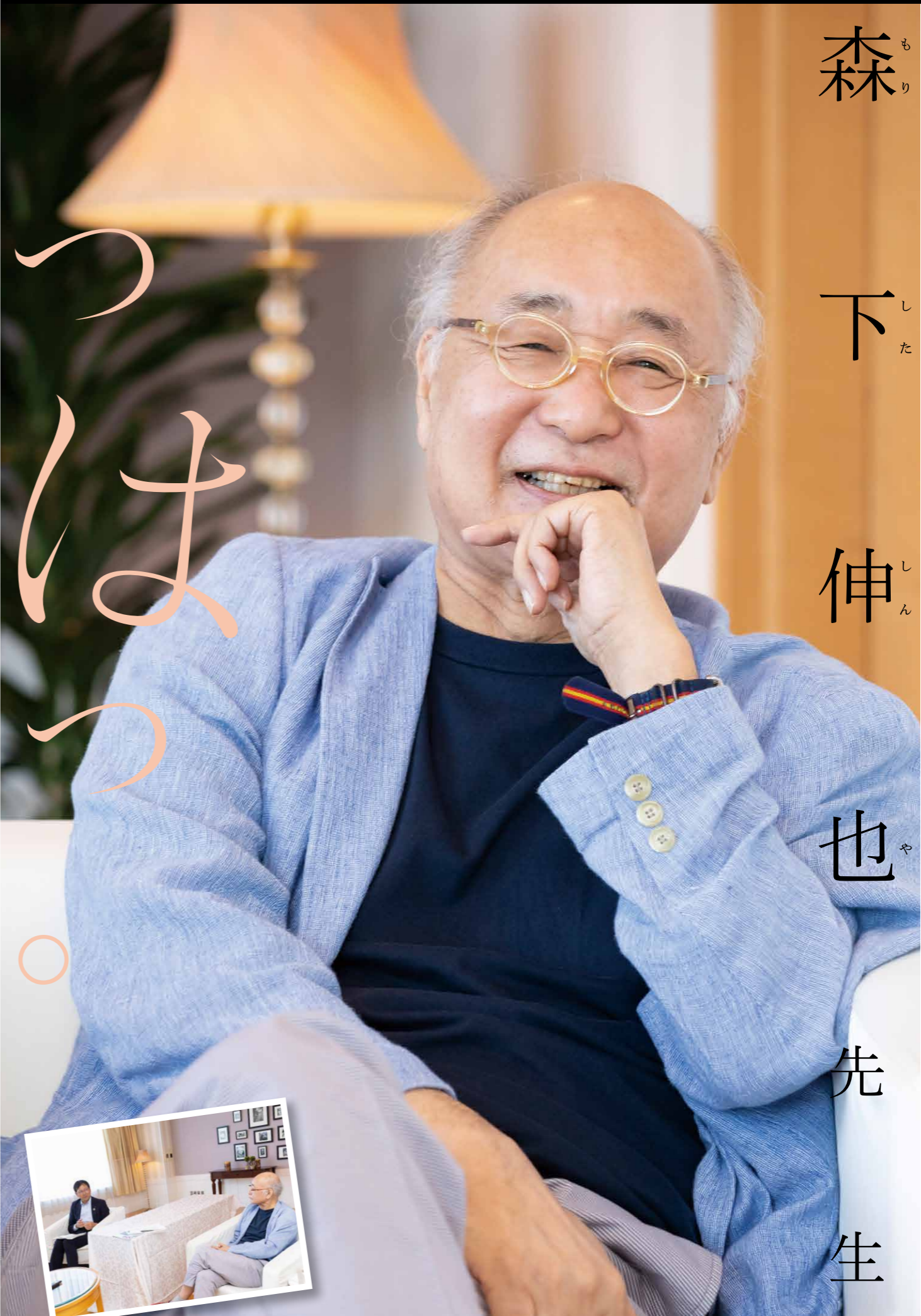
下

伸

也

先

生



暗雲吹き飛ばす『笑い』では 社会や職場を よみがえらせよう！

新型コロナウイルスの蔓延が、社会機能をストップさせ今までの日常を奪い去ってはや8カ月。

「ソーシャル・ディスタンス」で人と人との関係が希薄になり、今もなお、私たちは感染と未来への不安を抱いている。今回の対談では、関西大学 名誉教授で「日本笑い学会」会長の森下伸也先生にご登場いただき、

日建連 関西支部副支部長の佐々木氏が聞き手となって、「笑い」と「ユーモア」の力がいかに硬直した社会のあり方を回復させ、職場の変革や生産性の福音となるかを語り合い、人と社会と経済再生のヒントを探っていただいた。

『笑い』との距離も広げる ソーシャル・ディスタンス

佐々木 コロナ禍で建設業界もご多分に漏れず、オンラインで仕事を進めざるを得ない状況にあります。ただ、建設現場はそうも行きません。密を防ぐための対策ルールを定め仕事を進めています。作業をされている方々のストレスはいかばかりか、さらにはこちらの指示や思いが確実に届いているのか不安を感じています。

森下 マスクとか機械越しっていうのが、しんどいですね。とくにマスクはいただけません(笑)。元来人間の顔

には40種類類の表情筋があつて、しゃべる前にもう気持ちは相手に伝わっているんです。人間と人間のコミュニケーションの基本は表情です。それをマスクで覆ってしまうと不気味だし不安だし、永遠に伝わらずじまいかも知れない。

佐々木 なるほど。作業の指示を受けている人の表情も見えにくいですし、リモートでパツと途中で会議に参加してもそれまでの空気や表情が読めないから、不安になるのかも知れませんね。つい言葉に頼ることばかりしている気がします。

森下 人にとって他者との距離を縮

めるコミュニケーションの優先順位は①表情で、②しぐさです。この表情・しぐさでの不足を補うために生まれてきたのが③言葉です。今最初の2つを読めない状況にあることで、言葉に意識が集中しちやつてるんですね。思いがそのまま言葉にできる訳でもないですけれどね。

佐々木 でも人間同士でいいですね。コロナ禍でも1つだけ良いことがあつて、それはコロナという共通の敵が現れたことで、かえつて今までより結束が固くなったような気がするんです。

森下 人間は他の動物に比べ、極端に社会的な生き物です。一緒に働く、

助け合うなど、寄り添ってきたからこそ生き延びて来れたとも言えます。今の「ソーシャル・ディスタンス」という言葉は、社会学の概念で、本来、世代や階層間の社会的・心理的距離を意味するもので、WHOとかが使っているような感染予防のために人と人の距離を空けるという意味合いではありません。距離を空けることで社会を維持しようという考え方はおかしいのです。先ほども述べましたが、人はくつき合つて一緒になつて生存していくのが、社会の基本原理ですから、今の「ソーシャル・ディスタンス」はそれをぶち壊していくメカニズムですよ。放つておくと人がバラバラになつて社会は崩壊します。

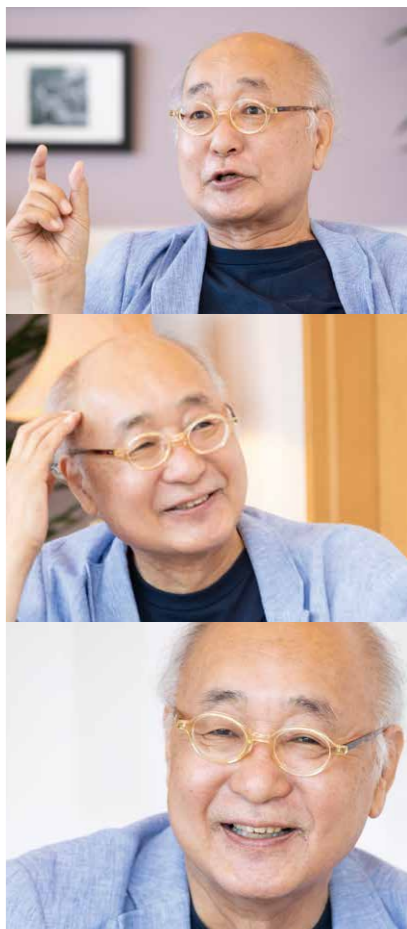
佐々木 確かに、コロナが蔓延して人と人との関係が希薄になつてから、あまり笑つてないなあつて思いますね。

森下 笑いは、とても人間的なもの。人同士が近づくことで起こる訳で、離れた距離で笑い合えるはずがありません。ですから、「ソーシャル・ディスタンス」は笑いの敵です。

佐々木 笑うと人はどうなるのですか。どう身体や精神に良いのでしょうか。

森下 まず、気分が良くなる。健康

緊張の「緩和」で人を幸せにする“笑いの力”



的には良いことばかりですよ。医学でも証明されていて、ガン細胞をやっつけるNK細胞の働きが活発になる。つまり、免疫力がアップするんですね。他にはリウマチなどのさまざまな痛みの緩和、ストレス解消効果もあつて終末医療にも応用されています。お金がかからず、副作用もなく、医療保険にもやさしいんですよ、笑いは笑)。ほら、今笑いましたよね。何かほぐれて少し前より打ちとけた感じがしませんか。この親近感が生まれるのも笑いの効用です。

佐々木 実は、私の妻は大学時代に「落語研究会」に入っておりまして(笑)。知り合つて結婚する際、私の両親に会わせるため連れて帰ると、彼女は挨拶がわりにいきなり「得意の落語を披露したんです。大笑いできるほどおもしろくはなかったんですが、その意外性に緊張がとけて一気になごやかにになりました。

森下 愉快な良い奥さんですね(笑)。笑いの有用性をよくご存知で。冒頭でおっしゃつてましたよね。コロナ禍にかえつて結束が強くなったつて。人には危機の時、ここぞという時こそ集まろう、心を一つにしようという本能があります。これまで当たり前だと思つてた人との関係ややりとりがとてもの大事なんだとか、スムーズに行くことのありがたさが身にしみてわかるんですね。上に立つ人として、今すべきなのはこれまで以上に人を大事にし、より個人に届くコミュニケーションの仕方を知恵を絞ることじゃないでしょうか。少人数のチーム制にするとか、みんなが満足する新たなシステムをつくることに注力する、今年はその一年目じゃないかと思ひます。そして、その機軸には、佐々木さんの奥さんのようにユーモアとか笑いの精神をもつていことが大切です。

佐々木 なるほど。会社や現場でた

トを得たり、懐が深くなつたり、結果的にそういう人の方が効率を上げたり、成功したりする可能性が高いのです。このネタ、みんなに受けるかなとか考へてる人の方が人として、はうわ手かも知れませんか(笑)。

佐々木 人と接する時、自分の話をよく聴いてもらうために話す話しかとかありますか。

森下 自分の失敗談を話すようにしてください。その人らしさが印象づけられますし、笑いも取りやすい。何より好感度がアップします。失敗談はいっぱいあるほど良いですよ。

佐々木 なるほど。自虐ネタならいっぱいあります(笑)。

森下 ハハ。それを話されると良いですよ。これから多くの働く人には、心豊かなユーモリストをめざしていただきたいですね。コロナに負けない生き方、というのは、距離を取つてテレワークでつながることではありませんが。人との絆や人間らしい笑いを、この機会に知恵を絞つてこれまで以上に深めたり増やしたりすることです。競い合うように笑つて仕事して、おまけに経済も守つて生き抜いて、乗り越えてやろうじゃありませんか。

佐々木 今、建設の現場は加速度的

森下 伸也氏
 関西大学 人間健康学部名誉教授
 研究テーマは、社会学・ユーモア理論
 「日本笑い学会」会長 (大阪市北区西天満)
 著書: 『もつと笑うためのユーモア学入門』『ユーモアの社会学』『癒しとしての笑い』『ユーモア社会をもとめて 笑いの人間学』ほか
 1952年鳥取県出身。京都大学文学部卒業、大阪大学 大学院修了

佐々木 嘉仁氏
 一般社団法人 日本建設業連合会
 関西支部 副支部長・広報委員長
 株式会社大林組 執行役員・大阪本店土木事業部長 (現職)
 公益社団法人 関西経済連合会・国土広域基盤委員会委員
 一般社団法人 関西経済同友会・関西広域インフラ委員会委員
 1959年北海道出身。長岡技術科学大学 大学院修了

森下伸也先生監修 働く人向け金言バイブル

笑いの7カ条

明日から使える

1 笑つて水に流そう。
 悲しい時に、あえて悲しい音楽や物語に触れて泣き、悲しみを洗い流す働き(浄化作用)をカタルシスと呼びますが、笑いにもカタルシスがあり、笑つて気分がスツとすると心の中のわだかまりが洗い流されます。

2 愉快だから笑うのではない。笑うから愉快になる。
 人はなぜ笑うのか。他の人の笑いによる「つられ笑い」が実は一番多い。つられ笑つても、脳内には「エンドルフィン」と「ドーパミン」という幸せを感じるホルモンが出て気持ちよくなるから、人は基本笑いたい!

3 会話上手は、表情上手。
 相手が会話を楽しんでいる、受け入れてくれていられるかどうかは、声音とか表情で判断しましょう。表情は会話の潤滑油。

4 一緒に笑うことが多いと、絆が深くなる。
 人は笑い合うと自他の境界がなくなるので、何度も一緒に笑う機会があると仲間意識が強化されます。

5 「快笑」で、ストレス「解消」。
 笑いにも「苦笑い」「愛想笑い」などありますが、理想は笑いのツボにはまって「快笑」すること。脳内が瞬時にリフレッシュします! ちょっと考へて、なるほど! と膝を打つような知的な笑いも、脳には「快笑」のうち。

6 ピンチの時こそ笑え、は本当。
 絶体絶命の時とはりあえず笑つてしまおう。笑いが心身の緊張をほぐし、交感神経の興奮を抑えてクールダウン。パニックに飲み込まれず、判断できる力が回復します。

7 自分で自分を笑おう。
 失敗談を語る。それを人が笑う。その時自分も一緒に笑える。この客観性は、人格が成熟しつつあることの証!

まにワツハツハとみんなで大笑いするような機会も必要でしょうし、今まより「マインド・ディスタンス」を縮めるチャンスにすべきですね。

森下 笑いは肉体的・心理的に緊張状態の高い仕事に就いている人、複雑な人間関係の中にいてストレスにさらされている人こそ必要ですし、有効です。笑いがあると頭の中が一瞬にしてリセットできます。疲労回復できたり、良いアイデアが出ることもありまして、抑圧していた不満が解消されたり、こだわりが浄化されたり、大緩和の状態をつくることができます。

佐々木 笑いは癒しになるだけじゃないんです。結果的に、労働意欲や注意力の喚起にも影響が出るんですね。とても参考になりました。

ピンチも手玉にとる ユーモリストになろう!

結果的に「ルネサンス」の口火を切ることとなります。「笑い」「ユーモア」が人間性回復の原点だということを実証したんです。私自身、ユーモアを駆使する才能は、昔も今も人間にだけに与えられたピンチを切り抜けるサバイバル能力だと思つています。ユーモアがある、笑いを大切にしている人は、単に愉快で機転が効くだけでなく、ピンチを切り抜ける魂のタフさと獨創性、生産性を持ち、社会で大いに重宝される人になると思つています。

佐々木 具体的にどうしたらそんな人間になれますか。また、育てられますか。

森下 ムダ話と思われりするような雑談を大いにすることですね。いろんな考への寄り道をしながら大笑いして過ごす、こんなことが本当はとも大事で意味のあることなんです。一見関係のない話が結びついて思わぬヒン

