

# 北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第975号 平成27年8月4日

## 笑いの日

「笑う門には福来る」とは昔からいわれて来た事です。確かに、何時も顔にしわを寄せて考え事をしているような人を見ると、相当深刻な問題でもあるのかなと思ってしまいますし、ニコニコと笑顔でいる人を見ると、こちらまで気持ちが明るくなります。

「自分が今どんな表情をしているかなんて、私の勝手でしょ」と思っている人がいるかも知れませんが、決してそうではありません。例えば、職場の中で、一人でも浮かぬ顔をしている人がいると職場の空気がどんよりとして来ます。特に、上司がしかめっ面をしていると、職場の雰囲気はピリピリしてきて最悪です。それに対して、上司が、何時も笑顔を見せてくれていると、多少難しい問題が生じても何とかかなりそうという気分になります。

私の経験からすれば、「もうだめだ」と思っていると大概旨く行かなくなるように感じています。逆に、「明るく頑張ろう」と思って笑顔でいると、非常に難しい隘路があっても、意外な人から助けの手が伸びて来て解決の糸口が見えてきたりするものです。笑顔が引き寄せる力といったら良いでしょうか。

そもそも、自分自身の健康にとって、どんなサプリメントよりも「笑い」の方がお金もかからず効果的です。しかも、周りの人をも明るい気持ちにさせますから、一挙両得、いや一挙何徳にもなります。

日本笑い学会北海道支部（北海道笑ってもいいんでない会）は、この「笑い」を道民全体に広げるために、毎年8月8日を「北海道笑いの日」にしようと提案しています。

「笑いの日」が何故8月8日なのかというと、笑い声の「ハハ」にかけた語呂合わせではありますが、今年の8月8日には結成から20回目の記念総会を札幌ビール園で開き、笑いの日制定を告げる「笑立宣言」を行う予定との事です（6月9日付北海道新聞から）。

高橋知事も、知事選における公約に「8月8日を道民笑いの日と定め、笑いによって健康長寿を促す道民運動を推進する」事を盛り込んでいますので、「北海道笑いの日」は現実のものとなりそうです。

「北海道笑ってもいいんでない会」によると、会の設立趣旨（笑旨）は「笑わな

い時に笑いを、笑えない時に笑いを、笑いを忘れた時に笑いを、笑える時にはもっと笑いを」だそうです。

「笑う」というのは、自然に体の中からこぼれ出るものと、意思的に作りだすものもあり、腹の底から笑えないような時にでも、笑顔で笑いを表現する事は出来ます。私は、大変辛く悲しい時に、あえて笑顔を作る事でその辛さや悲しさが幾らかは和らぐものだという事を、自分の経験から実感しています。

最近、先行きの不透明な、一体これからの日本はどうなって行くのだろうと不安になるような状況が続いていますので、能天気にも笑ってはいられないという心境です。しかし、深刻ぶっていても何も解決はしませんから、何はともあれ、一度は大いに笑って頭の中をクリアにして、それからじっくりと考えを巡らしてみようのもありではないでしょうか。

(塾頭 吉田洋一)