

## 三商レポート

### 第六十五話 「にもかかわらず笑う」

相続プラザ花小金井 (株)三商 内藤 雄

小平市花小金井南町1-14-24 電話 042-467-2103

[sansyo@trust.ocn.ne.jp](mailto:sansyo@trust.ocn.ne.jp) <http://www.souzokusoudan.net>

自分の難病を笑いで克服し、その体験を本(「笑いと治癒力」岩波書店)にしたノーマン・カズンズ氏は、「笑い療法の父」と言われています。笑いにはガンに対する抵抗力を高め免疫機能を正常化させるという実験結果も出ています。ストレスの解消法としての笑いの効果にも注目されています。

遺伝子の研究で有名な村上和雄先生が、「笑いによって血糖値が下がるか」という実験をしました。対象は糖尿病の初期の患者さん達です。

1 日目。軽い朝食の後、大学の先生の「糖尿病について」という講義を聞いてもらいました。すると、食前に測った血糖値よりも平均で 123 ミリも上昇していました。(血糖値の高い人はつまらない話を聞いてはダメですよ、という村上先生の話に笑ってしまいます。)

2 日目。同じ食事をもらい、同じ時間から人気の漫才を聞いてもらいました。会場は大爆笑でした。すると、笑いによって平均77ミリ下がりました。これにより、笑いが病気を治すと注目されました。(これには後日談があります。同じ対象者に、今度は場所を変え新宿の吉本興業でお笑いを見てもらいました。すると、大学の先生の講義を受けた時と変わらない数値でした。原因はその時の芸が若者向けだったことにあるようです。今の若い人のお笑いはかえってストレスになる、と村上先生。同感です。)

このように、笑いには様々な効果があることが分ってきました。たとえ面白くなくても、作り笑いをして微笑むだけでも効果があるという実験結果もあります。そうだとすれば、笑わない手はありません。

「笑う門には福来たる」という格言には、深い意味がありそうです。また、「笑うのは幸福だからではない。むしろ笑うから幸福なのだ」(アラン)というもの、こうした実験結果につながりそうです。「天は人間であるが故の悩みを忘れさせるために笑いを与えてくれたのだ」という人もいます。

人生どうせいろいろなことが起こるのなら、どんどん笑い飛ばせばいい。どんな状況でも笑って生きていく。悲しい時も、病の時も、笑っていけば自然と心も体も元気になる。だから「1日5回笑い、1日5回感動しましょう」と提唱している高柳和江先生も素晴らしい笑顔の方です。

笑いで健康になり、笑いで病気も治るなら、笑いで相続問題も解決できるかもしれない。これからは、相続の分野に「譲る心と感謝の気持ち」に加え、「笑い」を大切にしたいと思います。介護で苦勞し、身内の死で悲しみ、財産争いで心を痛める。そんな時には、“にもかかわらず”笑いましょう。笑いで問題を解決し、笑いで幸せになりましょう。円満な相続の実現のお手伝いをする私たちも、笑いを心掛けることにします。

(2009年11月1日)

～いつも「三商レポート」をお読みいただきありがとうございます。～