

筆者には九歳、六歳、二歳の子供がいます。家で彼らを観察していると、些細なことで毎日大笑いしています。毎日のように繰り返し見ているお気に入りのアニメでは、同じシーンを何度見てもお腹を抱えて笑っており、よくこんなに笑えるものかと呆れるほどです。

子供の頃は毎日数えきれないほど笑っていたのに、大人になるにつれて笑わなくなるのはなぜでしょうか。

アメリカのギャラップ社が二〇一三年に一六六カ国、一四〇万人を対象に行なった調査によると、「前日にたくさん笑った、微笑んだ」と自己報告した人々の割合は、二十三歳頃から急激に減り始めるそうです。

日本で二十三歳といえば、大学卒業後に働き始める年齢です。社会人として働く中で、様々な悩みも多く出てくることでしょう。学生の頃と比べれば、仕事で覚えなければならぬことも多く、目まぐるしく過ぎていく日々の中で、自然と笑わなくなってしまうのかもしれない。

倫理研究所の創設者である丸山敏雄は、心を明朗に保つ重要性を、著書『人間の朝光』の中で次のように説明しています。

「人は、幸福に暮らしているから朗らかなのではなく、朗らかにしているから、幸福な事情がつきつきにあらわれて来るのである。車にヘッドライトがついているから、行く先々が明るいのである。明るい所を選んで行くのでなくて、行くところが、どこでもすべて明るくなるのである」



思い通りにいかない時は 形から変えてみよう

以上の文章は、心が先行することを示しています。一般的には、良いことがあったから心が明るくなると考えられますが、実際には明るい心持の通りに境遇の方が変化していくというのです。

しかしながら、苦難の真つ只中にいると、自然と心が暗くなりがちです。そのような時こそ、形から心を明るくすることが大切なのです。

大阪府東大阪市にある枚岡神社では、毎年年末に注連縄掛（しめかけ）神事を行なっています。この神事は神話の「天の岩戸開き」にちなみ、笑いによって一年の災いを祓い、福を招くことを願って行なわれます。

まず宮司が「アッハッハー」と声を張り上げて笑い、その後、参拝客も「アッハッハー」と笑います。これを三回繰り返し、皆で何と二十分間も笑い続けるのです。

試しに一分間、声を出して「アッハッハー」と思い切り笑ってみると、頬や腹筋が筋肉痛になり、普段いかに笑っていないかを痛感します。それと同時に、思い切り笑うと体が芯から温まり、気分爽快で心が前向きになるのを感じることでしょう。

心と体は相関関係にあります。腹を立てると顔が赤くなり、心配事があると青ざめるなど、見えない心の状態が体に現われます。逆に、形を変えることで心の状態も変化するといえるでしょう。

思い通りにいかないときこそ、形から入って心を明朗に保ち、子供のような純真な気持ちで生活していききたいものです。