



笑う門には福来る (“Laugh and grow fat”, “Laughter is the best medicine”)

皆さんお馴染みの「ことわざ」ですね。ことわざは長年庶民により了解され、共有され、伝承されてきた短めの成句であり、教訓・風刺・ユーモア・皮肉を表しており、日常生活から生まれた庶民の知恵とされています。実際、日常生活の中で、ふとした瞬間に「あ、これってこういうことか」と腑に落ちたり、「なるほど」と思ったりすることがあるのではないのでしょうか？また、日本以外の国にもことわざがあり、文化は違えども、同じ意味のことわざがたくさん存在するようです。人は、失敗を指摘されたり、叱られたりすると、素直に受け取るのが難しく、言い訳をしがちです。そんな時、ことわざを使って言われると、できごとと少し距離を取ることができ、受け入れやすくなるような、そんな効果もあります。長い間、語り継がれてきたことわざには、不思議な言霊が宿っているのかもしれない。

今回は、そんなたくさんのことわざの中から一つ、お正月にちなんだ、掲題の「笑う門には福来り」について「笑う」と「福」の関係について、少し詳しくご紹介します。

I. 笑いと病気の関係の科学的検証について

- ① 笑いによるがんに対する免疫機能の正常化が顕著に見られます。(薬より短時間で即効性を発揮)
漫才やコミックビデオを見て笑った人のがんを攻撃するNK細胞活性度の上昇が検証されています。
- ② 糖尿病患者の血糖値上昇の抑制、ストレスホルモン値の低下、アレルギー反応の減少が検証されています。

II. 楽しいから笑うのでしょうか、笑うから楽しいのでしょうか。

- ① 通常では、楽しいから笑うという考え方が一般的です。
- ② 一方、笑うから楽しいという説(ジェームズ＝ランゲ説)もあります。(「顔面フィードバック」仮説)
*「笑顔」と「しかめ面」で漫画の面白さを評定する実験で、「笑顔」で見た場合の面白さの評定が高いそうです。
*悲しみの表情で悲しい写真を見ると、悲しみの評定が上がる、という実験結果もあります。

III. どんな時に笑うのでしょうか、なぜ笑うのでしょうか。以下の実験結果が紹介されています。

- ① 笑いは、話している最中ではなく、話の区切りのところで起こる確率が高いです。
- ② 笑いに必要な主な刺激は、ジョークよりも他者であることが明らかになっています。
*笑いは他者のいるところでは、一人の時の30倍起こる。(微笑は6倍)
*笑いは人を介して伝わる力が強いです。(だれかが笑うと、楽しい気分になってつい笑ってしまう)
*発声を伴う笑いは、ポジティブな感情を伝える社会的信号と考えられます。



ここまで見てきたように、笑いは相手に快の感情を引き起こし、人々の一体感を高める社会の潤滑油となるなど、身体的・精神的に効果があることが分かります。誰かと一緒にの時はもちろん、一人でいる時でも笑うことにはたくさんの効用があります。まさに「笑う門には福来る」ですね。語り継がれてきたことわざは、物事の本質についていることはかなり確かなようです。他のことわざについても、是非調べて、必要な時に参考にしてみてください。

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、是非一度足を運んでみてください。

*問合せ先: カウンセリングセンター

10号館3階 TEL:03-3238-3559

受付: 月曜日～金曜日 9:30～11:30、13:00～16:00

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため受付時間にご注意下さい。

参考文献

- *ことわざと心理学 今田寛 有斐閣 2015
- *「ことわざ社会心理学の探究」 穴田義孝 人間の科学社 2012
- *ことわざの論理 外山滋比古 ちくま学芸文庫 2007

