

笑いのすすめ

山本 聡子

ここ最近、「笑い」の効能について見聞きするこ
とが多くなった。それらの情報によると、笑うこと
は、自律神経の副交感神経を刺激して、身体をリ
ラックスさせ、血液の循環を良くし、体内の新陳代
謝を促すはたらきがあり、その結果、身体の抵抗力
や免疫力を高めていくことがわかってきた。そし
て、「笑う」という簡便な方法で、ガンや感染症に
も打ち勝つという夢のようなことが可能になるとい

う。もし、それが本当なら、人は一日中でも笑って
いたい。だが、現実の生活の中ではそう笑ってはか
りもいられない。私が受け持っている学生（看護学
生、二十代前半）に、「最近どんな時にどんな事で
心から笑いましたか？」という質問を試してみた。二
割の人が「最近ほとんど笑ったことがない」と答
え、半数以上が「笑ったような気がするが自分がど
んなことで笑ったのか覚えていない」と答えた。ま

た、「笑った」と答えた人もテレビのお笑い番組を見ていて……と答えた人が多かった。家族や友人とあった、人との関わりの中で笑った人は一割しかいなかった。「日常生活の中では、楽しいこと嬉しいことはそれなりに起こり、笑ってはいても、腹の底から笑えるような出来事はそう簡単には起こらない」と説明をする学生が多かった。

比較的に精神的余裕があり、人生の方向性も定まりつつある世代に思えるため、もっと笑いに満ちた生活を送ってほしいのだが、意外と淡々と生活しているようである。同じ様な質問を様々な世代で行ってみたらどうであろうか。青年期以降は、仕事や家族といった社会的責任が負いかぶさってきたり、老いに対する不安を感じたりするので「心の底からの笑い」とは縁遠いように思う。また、仲間との遊びや活動を楽しむはずの児童期後期から思春期以前のすなわち、十代前半の子ども達も受験や学校生活の様々なストレスをかかえ、心を動かすことなく生活

している。こうして考えてみると、世代間で差のある回答は得られそうにもないという予想がたつ。いったい、人はいつから、なぜ心を動かすことをやめてしまったのだろうか。人は生まれた瞬間から泣くことで母親の注意を喚起し、自分の生理的な欲求を満足させようとする。そしてまもなく笑うことで母親の喜びや愛情を呼び覚まし、母親とのよりよい関係を作ろうとする。そのうち、泣くことは言葉という手段にかわり、笑うことはより広い人間関係を作るために活躍の場を求めていく。この頃（幼児期から児童期前期）の子どもと接するなかで、「笑うこと」が思いもかけないパワーを発揮することを実感した出来事があった。

私の友人が子ども（T君）を連れて遊びに来たときのことである。T君は私の長男と同じ年で、赤ちゃんのころから兄弟のように行き来している子どもである。ただ、人見知りが非常に強く、小さいころから母親以外の大人と直接関わるのが苦手で、

物をやりとりするのも、言葉を交わすのも母親を介して成立することが当たり前ようになっていた。

その日も、いつものように子ども同士でひとしきりTVゲームをし、それに飽きるとそれぞれの弟達をまきこんで戦いごっこを始めた。普段なら「気をつけなさいね」と声をかけながら眺めているのだが、その日はいつもにも増してドタバタやりだしたので、小さい弟達の安全のために、私に加わることにした。それに調子づいた長男が「あつ！ 敵だやつつけろ！！」と叫びながらとびかかって来た。つづいて弟たちがわけもわからず「ワー！」とどびかかってきた。三人を相手しながら私は、T君はどうするだろうかと窺い見ている。

彼は始めのうちは戸惑いの表情で遠巻きに見ていたが、あまりに他の三人が盛り上がりつつあるのに引き込まれるように、足で（手でないと）ころが彼らしいのだが、私をキックしはじめる。おや？ と見る私と目があうと慌てて逃げていく。がすぐに戻って

きて再びちよつかいをだしはじめる。私はちよつと彼をからかいたくなって、「のしかかり攻撃！」と技をかけながら彼を抱きすくめてみた。怒るかな？ 泣くかな？ という私の予想に反してT君は「あははは！ よーし、いかりのパンチで反撃開始！」と、笑いながら自分からつかみかかってきた。長年の付き合いの中で初めてみせるT君の反応に、私はとても嬉しくなった。

それからは、四人を相手に、組んずほぐれつ無我夢中で遊んだ。兄達が、それぞれ思い描くヒーローにすっかりなりきって自己陶醉する姿に笑い、弟達が、必死に兄の真似をしながらかわいい波状攻撃をしてくる姿に笑い、そのうち、あんまり笑いすぎて息が苦しくなるほどだった。T君も「あーあ、笑いすぎておなかが痛くなっちゃった」と言っていた。

その日、家に帰った友人が電話で、あんなに笑ったのは本当に久しぶりで、肩こりのようなものがスーッととれたような感じがする、笑うことがあ

なに気持ちのいいこととは思わなかったといっていた。私も全くの同感であった。その時、子どもにとつてはどうだろうかと思つたが、数日後、T君にちよつとした変化が起きたことを知つた。いつものように遊びにきた彼が、自分から私の身体に触れてきたのである。私が何かを探していると、「何さがしてるの?」といいながら肩に手をかけてきたり、笑いながら軽くパンチを繰り出してきたり、今までの彼からは決してみられなかったことが、ごく自然に行われた。

この場面での笑いは「笑いあう」という言葉が当てはまる。同じ時と場を共有しているいくつかの主体がさらに、「楽しい! おもしろい!」というよゆうな感情も共有することによって一体感や連帯感を強めていったとき、その気持ちを確かめあう証しとして「笑いあう」ことが生まれるのではないだろうか。T君の場合も、一時的に私との間に生まれた、「戦いごっこ仲間」としての連帯感が、なかなか

ずせなかつた壁をいっきにとり払つてしまつたのだらうと思われる。その気持ちがずっと続くものかどうかはわからないが、数カ月たった今も、T君は私に自分から話しかけ、触れてくるが続いている。

このような力をもつ笑いも、やがてやってくる受験やいじめなどの過剰なストレスによつて効力を失つてゆくのだろうか。いま、「無気力でキレやすい」といわれ、まるで凍りつきつつあるのではないかと思われる子ども達の心を揺り動かす原動力にこそ、心の底から笑うことが必要不可欠なのではないだろうか。こんな時代に生まれた子ども達に何をどうしてあげられるのかはわからないが、生まれた時からできる限り長く、大きな笑い声にあふれた環境を与えてあげたいと願つて止まない。

(国立療養所多磨全生園附属看護学校)