

インタビュー

ユーモア精神で

ポジティブ

に生きよう!

富山国際大学 現代社会学部 教授

大谷孝行

おおたに・たかゆき

1958年、千葉県市川市生まれ。86年、東京外国語大学フランス語科卒業。88年、同大学大学院地域研究研究科修了。富山国際大学人文学部講師、洗足学園魚津短期大学非常勤講師、富山大学非常勤講師などを経て、現在、富山国際大学現代社会学部教授。専門分野は、哲学と精神療法。日本の代表的な精神療法である森田療法と内観療法を通じて、人間にとっての不安の意味を考察しつつ、社会性、関係性などの観点から人間存在のあり方を研究している。日本笑い学会、日本森田療法学会、日本内観学会会員。



心の健康の探求から
笑いに着目

編集部

現代社会を前向きに生き

ていく知恵として、「笑い」に着目されるようになったきっかけは何だったのでしょうか？

大谷 20年ほど前に、僕自身が心の調子を崩した時がありました。強迫神経症(強迫性障害)というもので、簡単にいうとノイローゼになったんです。あることに囚われてしまうと、そればかり気になってしまう。自分でもどうしたらいいのかわからなくて、暗中模索の日々を過ごしていました。治療法について調べていく中で、「森田療法」という日本で生まれ、独自に発展した精神療法と出会いました。

森田療法は、不安や悩みを自然な感情として「あるがまま」に、自己をより善く生かしていく治療法です。これは自分の性格に合っていたし、当時の僕の状況を克服す

る具体的なアドバイスがあると感じたので森田療法を勉強し始めました。さらに、「内観療法」（対人関係を通して過去の自分の行動や生活態度などをふり返り、真実の自己を発見することによって自分を変える治療法）の実践や研究をするうちに、ノイローゼは次第に治っていきました。それ以来、心の健康について考えるようになりました。僕の専門は、もともと哲学です。哲学も人間の心を扱う学問なので、まったく無関係ではありません。こうした心の健康というテーマの中で、「笑い」にも関心を持つようになりました。笑うということは、心の健康のためにも良いことですからね。

笑いは心の健康バロメーター

編集部 笑いは、心の健康バロメーターといわれます。

大谷 最近どうも笑っていない、憂うつな顔をして毎日を送っている

るといような時は、心の状態があまり良くないかもしれません。人は心の病に陥ると笑わなくなり、笑いは、心の健康を測るひとつの尺度になると思いますよ。

編集部 笑えるというのは、心のどこかに余裕があるからなのかもしれませんね。

大谷 そうですね。心の余裕があるから笑えるというのは確かにあります。しかし、笑える状況でない場合も、あえて笑いに親しむということも必要だと思います。

とはいっても、「とても笑えるような状況ではない。そんな無理だ!」とおっしゃる方もいるかもしれません。悩んでいる時は、いろいろ煮詰まって八方塞がりの状態で、心に余裕がありませんからね。でも、そういう閉塞的な状況に、ちょっとした隙間をつくってみる。

編集部 それが笑いにはできる。

大谷 そうです。困難な状況の時に関西の人たちは「もう、笑うしかないわ」「笑ってなきや、やったらんわ」と笑ってみせます。笑うことで、少しでも前進していくきっかけをつくるわけですね。カチカチに凝り固まった心に隙間をつくる。閉塞的な状況に風穴を開ける。そういう役割が、笑いにはあると思います。

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」という言葉があります。楽しいから笑っているうちに、もつと楽しくなる。双方向性があるんです。心の余裕があるからこそ笑う。同時に、笑うからこそ、心に隙間ができて心の余裕が生まれてくる。行き詰まってしまう時にこそ、笑える状況をつくってみる。好きな落語家のDVDを観るとか、何でもいいんです。僕は寅さんの映画が好きで、よく観ますよ(笑)。

笑いの効能とは

編集部 笑いは免疫力を高めると

か、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を増やすといわれています。実際に笑いの効能はあるのでしょうか？

大谷 笑いが免疫力を高めることは、よく知られています。リウマチ患者が落語を聴いて症状が改善したとか、血糖値の上昇を抑えたり高血圧が改善したといったデータが、医療の現場から出てきています。

笑いを有効に取り入れることで、心や体に何らかの良い効果が期待できるのは間違いありません。しかし、あまりそれを過信してもいけないと思います。例えば病気がすべて改善されるかといえ、そんな単純なものではない。ただ、憂うつな毎日を送っているよりは、笑っている方が健全なのは確かです。

編集部 病院に行く時は、どうしても気分が暗くなりがちですね。だからこそ、笑うことができるといような明るい病院環境を意識的

につくすることも大切なのかもしれません。

大谷 そうですね。もちろん病院に入院されている方や治療に来られる方の中には、重い病気で苦しみ、笑える状況ではない人もいます。対応の仕方はデリケートで難しいとは思いますが、病院が明るい雰囲気になることは間違いなく良いことだと思います。

実際に落語をやる医師がいて、病院で寄席を開いたりしているケースもあります。医師が笑いに親しみ、笑いに理解があれば、患者と接する時にもちよつと面白いひと言を会話に挟んでみたりして。医師にユーモアがあるのはすごく良いことですよね。

編集部 医師が患者の顔を見ず、カルテだけを見て話すのは辛いものがあります。

大谷 人と人が向き合う。それが体を治していく上でも、とても大事なことです。

笑って難病を克服！

編集部 笑いの効果が医学的に認められるようになったのは、いつ頃ですか。どのような事例からなのでしょう？

大谷 こうげんびょう 膠原病という難病を、自ら笑いによって克服したノーマン・カズンズさんという人がアメリカにいました。彼は広島で被爆した女性をアメリカに招いて治療が受けられるようにしたこと、「原爆乙女の父」としても有名です。彼の記念碑が、広島の平和記念公園の横にあります。

1964年に広島市の特別名誉市民になり、ちよつどその年にカズンズさんは膠原病を発病。全身の皮膚の下に砂利のようなコブが次々とでき、手足を動かすことも不自由になりました。医師から治らないと宣告された彼は、心や肉体へのストレスが体の変調をもたらすというストレス学説を思い出します。ストレスなどの悪い感情

をため込むと良くないのなら、その逆をしよう。笑い、希望を持つ、人を愛するといったポジティブな感情を積極的に感じていけば、体の調子が良くなるのではと思つたわけです。

コメディイ番組や

喜劇映画を観て笑ったり、看護師に楽しい話を聞かせてもらうなどして、地道に笑いを生活の中に取り入れていきました。すると、身動きできなかつた体が、徐々に自由が利くようになり、ついには膠原病を克服したのです。この事例が医学雑誌に発表されてから、医学界でも笑いの効果が注目されるようになりました。まさに、笑い療法の先駆けとなつたのです。

”にもかかわらず”笑う

編集部 笑いが大切だとわかっていても、日本の厳しい社会状況の中では、なかなか笑えないことも

あります。笑いを忘れないよう、ユーモア精神を持つて生きるためのヒントがあれば教えていただけますか？

大谷 「ユーモアとは、”にもかかわらず”笑うこと」というドイツの言葉があります。人生には辛いことや悲しいこと、思い通りにならないことが必ず起こるものです。それを認めた上で、”にもかかわらず”笑うことを忘れない。それがユーモアであると、この言葉はいつています。

確かに人生は思い通りにならず、



アハハッ

心配事や不安材料が常にあるものです。でも、だからといって鬱々とした毎日を送っていていいのだろうか。そんな中でも、何か笑えることを見つかる。1日1回でも笑う。そんなふうには人生を明るく前進させていく。笑いを忘れないで生きていくことで、1回限りの人生を悔いのない、納得のいくものにできるのではないのでしょうか。

編集部 なるほど。「ユーモアとは、シにもかわからず笑うことである」。すごくいい言葉ですね。

大谷 ユーモアは笑いだけでなく、価値観や人生観ともかわわってくるものです。

川柳は大人のユーモア精神

編集部 大谷さんは、講演などでユーモアのある人生を楽しむのに、「川柳」は最適だといわれています。コムコムの川柳コーナーも、読者にとっても人気があります。

柳のどんなところが魅力だとお考えですか。

大谷 短い17文字の中に、笑いと人生の悲哀が込められている川柳。特にサラリーマン川柳のユーモア精神なんてすばらしいですね。会社では上司に怒られ、家に帰ったら奥さんや子どもから疎まれる。そんなままならない人生を、川柳は、ままならないなりに笑い飛ばしているわけです。しかも、それを五・七・五で表現する。悲しみや怒りにまかせてがなり立てるのではなく、ちゃんと理性を働かせて五・七・五という枠の中に収め、自分を笑いの材料にして笑い飛ばす。こんな大人の態度は、他には見当たりません。

人間は暇を持てあましてしていると、体調や仕事、お金の心配など、取り越し苦労をして考えることが多いものです。川柳づくりは、注意を他に向けてくれますし、心の状態をリセットして、気持ちを切り換える上でも良いことだと思います。

編集部 最後に、大谷さんにとって「笑い」とは何ですか？

大谷 救いですかね。笑いには人を救う力があります。例えば、こんな話があります。人生の壁にぶち当たって、自分のいのちを自ら絶とうと深刻に悩んでいる若者がいました。その若者がある時、タレントの久本雅美さんや柴田理恵さんが所属するワハハ本舗の舞台公演を観に行ったところ、目からウロコ。世の中に、こんな滑稽で型破りなことを真剣にやっている人たちがいるのかと。自分があまりにも深刻に生きようとし過ぎていたことに気づいたのです。その時、硬い鎧がふっと脱げたのでしょうね。若者は自分のいのちを絶つことを思いとどまったそうです。

もちろん、真面目なことは良いことです。ただ、真面目すぎると融通がきかなくなり、心の柔軟性がなくなります。その柔軟性を回復する意味でも笑いは大切で、なくてはならないもの。なにより救いになります。

大谷孝行さんおすすめの本をプレゼント!

3名様

『ラクに生きよう』
アルファポリス
本多時生 著
本誌綴じ込みハガキにて
ご応募ください。



編集部 笑うことが自分にとって、他者にとっても力になる。私たちも、日々笑いを絶やさず生きていきたいですね。今日はありがとうございました。