

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、よくこんなにかつて笑えるものと呆れ  
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よ  
う。学生の頃と比べれば、仕事で覚えなけ  
ればならないことも多く、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『人類の朝  
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、良いことがあつた  
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「アツハツハー」と声を張り  
上げて笑い、その後、参拝客も「アツハツ  
ハー」と笑います。これを三回繰り返した  
後、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「アツハツハ  
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。