

月例会ダイジェスト 【87】

「笑い」がもたらす種々の健康効果については、さまざまな研究でエビデンスが示されているが、産業保健の現場でその力をどのように活用できるだろうか。

11月の月例会は「今こそ笑いを！ 笑いの力を産業保健に活かすには？」というテーマを掲げて開催された。今回は楠本真理氏（三井化学㈱）、小林宏明氏（住友商事㈱）、生井登志子氏（ライオン歯科衛生研究所）がコーディネーターを務めた。

まず楠本氏が「笑いの効果と笑いに関する調査結果の紹介」として、笑いの効果を研究している大平哲也教授（福島県立医科大学）による「笑いの定義」を引用。ストレスの軽減やさまざまな疾患の予防に有効であること、運動面での効果、笑う頻度と平均寿命との関連性を調べた研究報告も例示した。

さらに笑いの効果について調べた自社の分析結果も紹介。「ストレス要因が多くても、笑う頻度が高い従業員はストレス反応の出現が抑えられていた」「笑う従業員が多い職場では、ストレスによる健康リスクやワークエンゲージメントが良好であった」など、笑いの頻度がストレスの発出やワークエンゲージメントの醸成に影響を与えていることや、従業員の多くが笑いによる効果を感じていたという結果を示した。

続いて小林氏は「第一印象に大切な笑顔と歯」というタイトルで、笑顔と歯の関係について発表した。

小林氏は顔面と歯の正中線が少しずつずれている口元の画像を複数並べ、一見ただけでは“違い”に気づかないことを指摘。「人の視線はまず中央の歯にいくので、顔と歯の正中線がずれていても気づかないし、側切歯（前歯の隣にある歯）の大きさが違っていても違和感を覚えない」とした上で、笑顔の印象は前歯の色や形等に左右されやすいことを話した。また「魅力的な笑顔に見せるには、笑ったときの口の形も大切」と理想的なスマイルラインを提示し、口角を上げる練習方法についても言及した。

歯に付着した色素を取り除く「ホワイトニング」の説明では、歯ブラシによる歯磨きやポリッシングで歯の表面に付着した成分（タンパク）を機械的に除去する方法のほか、歯の内部のタンパクを化学的に変性させ、取り除く方法についても解説した。歯科医院で施術する「ホワイトニング」については、歯の表面に過酸化水素等の薬液を塗布して内部に浸透させ、内部のタンパクを変性させて歯を白くする仕組みを説明。さらに、オフィスホワイトニングとホーム

ホワイトニングの2種類の方法を挙げて、それぞれのメリットやデメリットにも触れた。小林氏は「両方やったほうが、もちろん効果は高い」と述べたあと、魅力的な笑顔は人を心地よい気分させること、そのための手段の一つとして、歯のメンテナンスがあることを伝えて発表を終えた。

その後再び楠本氏が登場して、松竹芸能が提供している体験型ワークショップ「笑育（わらいく）」の紹介に移った。

現役の芸人が講師を務める本プログラムは、ワークを通じて笑いの仕組みを学べるとともに、参加者同士の絆を深め、コミュニケーション力や発想力など複合的な能力の向上につながるヒントが得られるように構成されており、多くの教育機関や企業研修等で導入されている。具体的には短くても相手に印象が残る「コンパクトにインパクト」という自己紹介の方法や、相手の気持ちを損ねないようユーモアを含んだ表現で伝える「言葉の言い換え」等が体験できる。

楠本氏はこのプログラムを自社で実施し、参加した社員からどのようなフィードバックがあったかなどを共有した。実際にプログラムに参加した同社の社員は「笑いが生じると相手が良い印象を持ってくれるし、場の雰囲気はほぐれて発言が出やすくなる」と、業務で実感したことを話した。

後半のグループワークでは“コンパクトにインパクト”を参考に、自分の好きなことを誇張した自己紹介を行い「笑いを産業保健の現場で、どのように活用するか」をテーマに話し合った。

全体発表では「IT系など個人で仕事が完結するような職場では、従業員同士の挨拶が希薄になりがち。ほかの事業所ではどうなのか知りたい」という、挨拶に関する問いかけが出た。それに対して「（1週間は7日しかないのに）自分は週8回もダンスしている」など、“コンパクトにインパクト”な挨拶を実践している事例が挙げられた。また「保健指導をするときに、相手の緊張がほぐれて話しやすくなるよう、ささやかな自虐ネタを交えて会話をしている」など、産業保健活動で笑いを取り入れるケースも紹介された。

福田氏（順天堂大学）は「今は対面による交流の機会が減り、オンラインで顔出しする・しないというポイントが、メンタルヘルス対応につながるケースもある。笑いの技術を取り入れることで笑いが生じれば、顔出しのハードルも下がるのではないかな。そういう意味でも、皆さんの事例は大変参考になると思う」とコメント。最後は福田氏の提案で参加者一同による「笑顔の記念撮影」が行われ、月例会が終了した。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FB ページ <http://www.facebook.com/sanpokai>