

# 笑いを楽しむ

## 笑顔のための涙活

- 講義日 2025年12月19日(金曜日) 午前
- 講 師 橋本昌人氏 (日本笑い学会理事 涙担当、日本唯一の涙活講師)



＜講義内容＞ 涙活 泣いてストレス解消、コミュニケーション力 UP

◇涙の力—泣くことで本来の自分に戻れ、心の底から笑えるようなる。

「涙は心のデトックス」 泣いた後は心がさっぱりしている  
泣くことにより気持ちがリセットされる  
涙=サンズイ+戻る 涙を流したら本来の自分に戻れる  
泣=サンズイ+立つ 涙を流したら立ち上がる  
「ちゃんと、たまには泣くこと」が重要！

◇涙には3種類ある—基礎分泌の涙

- 刺激の涙(玉ねぎを切って出るような涙)
- 情動の涙(ストレス解消の涙)

⇒ 心身の健康に一番効果的なのは共感の涙(他人のために泣いてあげる)

⇒誰かの手紙に感情移入することにより共感力が増す(日本人の共感力は最強)

◇(朗読) 橋本昌人著『なみだのラブレター』から

- ・小5の男子孫からおばあちゃんへの手紙

手紙はおばあちゃんを想う子供の素朴な心がそのまま出る

- ・娘から認知症の母への手紙(雑誌の記事から)

亡くなった人への手紙は死と向き合っているから心に響く一生きることへの感謝につながる

◇(演習) 「なんばグランド花月の忘れ物の一位は何でしょう？」

教室での答えは、メガネ、ハンカチ、ティッシュ、入れ歯など

正解は「杖」笑って元気よく帰るので杖を忘れてしまう

正解者には賞品の薬まがいの「オモシロクナール」と「ヨクスペール」が贈呈された

◇米の作家・評論家のデール・カーネギーの言葉

カーネギー氏は笑顔が人間関係に与える絶大な影響を重視した。

「笑顔は相手に親しみやすさや安心感を与える」「笑顔を作ることで自分の気分も明るくなる」

◇橋本昌人氏が涙活の講師になった理由

- 自分が集めた様々な 100%ドキュメントのラブレター(1000 通以上の手紙)に心を打たれたので。
- 友人の居酒屋の店長が娘の結婚のときに書いた手紙を読ませてもらい、それが心に突き刺さった経験があるので。(亡くなった妻の後を追って娘と死のうと思っていたが、気づいていた娘の一言で思いとどまつたという手紙の内容)

◇締めの言葉

落ち込んでも無理やりにでも笑顔を作ることが大切！！

「人間は何周回ってもいいもんですよ！ 一緒に笑顔で歩いていきましょう！」

(1班広報担当)

