

この数字が何を表すか。ご存知でしょうか？ある学者がこんなことを言っていました。

「平均的な大人が 1 日に 15 回笑うのに対して、子どもが笑う回数は、1 日に 300 回である」。大人と子供とでは、笑う回数が実に 12 倍もの差があるんです！これは、本当なのか？もう少し調べてみました。するとネットでは、こんな説もできました。「(子どもの笑い) 400 対 (大人の笑い) 15」「5 歳児くらいの子供は、一日に 3000 回笑い、40 代くらいまでになると 14 回になる」というとんでもない数字が。この違いはどこからくるのか？これを少し論理的に説明します。その理由は、子供には「笑い」というものに概念がないからだそうです。それに対し、大人はこれまで経験してきた様々なことから「概念」をなくすことが難しいから。簡単に言えば子どもは、「楽しいことがあれば」「面白いことがあれば」「気分がよければ」笑うのです。だけどたとえば大人だったら、たとえ日曜夕方の「笑点」が面白かったとしても、「明日からまた仕事か」「明日からまた学校か」「休みの日は時間が過ぎるのが速いな」「先週の方が面白かったな」などと考えてしまうのです。

しかし、この「笑い」実はものすごい効能があるのです。具体的に言うと①免疫力UP：神経ペプチドという免疫機能活性ホルモンが分泌。神経ペプチドと結びつき白血球の一つであるリンパ球でがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させ、がん細胞の殺し屋として有名なナチュラルキラー細胞が活性化される。②鎮痛効果：モルヒネの数倍もの鎮痛作用③楽しい：快感作用のあるベータエンドルフィンなどのホルモンも大量分泌。④老化防止⑤腹式呼吸になって、副交感神経の働きを助けて自律神経を整える。⑥横隔膜を鍛えることが出来るので肺の強化になる。「笑い」の効能はすさまじいわけです。

ビジネスにおける効果：サウスウエスト航空という航空会社は、経営戦略として、この笑いを活用しています。ユーモアがある人のみを採用するそうです。その戦略『ユーモア戦略』とは、1. おかしなことを考える 2. 遊び心に満ちた態度をとる。3. 最初に笑う人になる。4. その場にいる人と共に笑う。5. 自分自身を笑う。6. 仕事は真剣、自分は深刻にならない。この戦略を取り入れて、サウスウエスト航空の売上げは年々右肩上がりだそうです。添乗員が、機内アナウンスをするのにラップで説明したり、ある添乗員は機内の手荷物置きに隠れて、乗客が発見したら「こんなところに、かわいい荷物があるよ」と乗客を楽しませようと色々楽しんでいるそうです。

仕事で成功している人は皆、自分の仕事が大好きです。自分の仕事が嫌いな人で成功している人はいません。また、自分が楽しんでいるからこそ、その楽しさが周りの人に伝染して、巻き込んでいく事ができるのだと思います。もし今あなたの仕事が楽しいものでないなら、そして仕事もうまく行っていないのならそれは楽しむ事を忘れ笑顔が無くなっているからかもしれません。「あなたは自分の仕事は楽しんでますか？」「あなたの態度は、周りの人を笑顔にさせていますか？」「あなたのアイデア・企画はお客様が楽しめるものですか？」もし、上の質問に「イエス」と答えられないなら、今日、一つの質問をしてみてください。

「今日の仕事を楽しいものにするために、どうすればよいだろう？」

Q 1 : 子供が大人より笑いが多い理由は何ですか？

A 1 : ()

Q 2 : 自分の仕事を楽しいものにするために、何かしていますか？

A 2 : ()