



その違いが顕在化し、特に家庭では親子、兄弟の間でも一緒にいることがストレスになっていきます。多いのは、おじいちゃんおばあちゃんの世代は感染をすごく心配しているけれど、40代ぐらいの息子や娘はそうでもないという例。別々に暮らすことになってしまいうケースもありました。

中井●正しく感染対策したとしても、このコロナ禍がいつまで続くのかわからないというストレスは残りますね。

海原●そうですね。日本人はストレスが溜まると、それを家の外で楽しむこととで発散してきました。春は花見、夏は花火大会、普段はショッピング。：。そういうレジャーができなくなり、すごく息苦しくなっています。逆に自分の家の中で楽しむことは不得手なの

かもしれません。

中井●お祭りなどは密であればあるほど、楽しく盛り上がるものですね。日常的なところでも、大人は飲み会やパーティーができないとか、お子さんが公園で遊べないという状況がストレスになっていくこともありますね。

海原●やっぱり人に会いたくないし、外にご飯を食べに行きたいですね。

**笑いで免疫細胞が活性化
心の生ゴミを溜めないように**

中井●海原さんはジャズ歌手としてCDも出されていますが、音楽活動はどうしているのですか？

海原●ライブは続けていて無観客配信もしています。「ジャズと小唄の夕べ」という企画も始めました。小唄のテーマを募集し、私が即興でお話を作りながら、ジャズのスタンダードナンバーを流し、その動画を配信しています。

中井●それはすばらしい発想ですね。小唄と言えば、私はある落語家の大ファンなんです。ただ、緊急事態宣言で寄席が開けなくなり、ライブ配信になりました。毎日パソコンを開いては「師匠！」と言いながら、配信を見ましたね（笑）。今はこういうツールがあるから、家に一人いると

きでも楽しく笑えることができて、支えになるのだなと思いました。

海原●笑うことは体にもいい作用があるのです。笑うことで免疫細胞のひとつであるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化することは医学的にも証明されています。ただ、NK細胞というのはあまり安定しません。実験では、中井さんのように好きな落語を聞くなどして笑うと、開始3分ぐらいで免疫の数値が上がっていきませんが、楽しい時間が終わったら、またすぐ下がってしまうのです。

中井●一回、上げれば良いというものではないですね。

海原●そうですね。だから、笑うなどして楽しい瞬間を持続させたり増やしたりすることが大切です。逆に何か嫌なことがあったときは、その都度一つひとつクリアにして気持ちを転換させて、ストレスを溜めこまないようにする。例えるなら、生ゴミと同じですね。

中井●なるほど、生ゴミですか（笑）。

海原●生活をしていけば必ず生ゴミが出るように、生きていけば誰にでもいろいろな問題が起こります。生ゴミは出たらすぐ捨てるのに、嫌な思いをしたストレスを溜めたままにしておくからよくないのです。それで気分が落ち込んだり、体の中では免疫力が落ちてしまいます。そういうときは、ストレスの理由を人に話してみようとか、環

境を変えてみようとか、自分なりの「生ゴミの出し方」を考えてみてほしいですね。

中井●私の場合は、心の生ゴミを何回かに分けて出せばいいのに、一回で出しきれなかったらもう駄目だと思ってしまう。すぐに結果を求めてしまいがちです。

海原●そこは経験の積み重ねとか、いろいろな方法を試行錯誤していくと分別できるようになっていくのかもしれないですね。最終的には「自分はこのようにストレスを発散できる」という引き出しを作って、何か嫌なことがあったら、いつでもその引き出しを開けられるように、ぜひ自分の「心の救急箱」を作っておいてください。

中井●「心の救急箱」、良い言葉ですね。



特集

～笑いのチカラ～ 心を軽くするための 処方箋



フリーアナウンサー
中井美穂
なかい・みほ
フジテレビのアナウンサーとして活躍後、独立してフリーに。「宝塚カフェブレイク」（MXテレビ）などに出演中。がんの情報を伝えるNPO法人「がんネットジャパン」理事。

心療内科医
海原純子
うみはら・じゅんこ
医学博士。ハーバード大学・客員研究員を経て日本医科大学特任教授に。エッセイストでありジャズ歌手としても活動中。著書に「こころの深呼吸 気持ちがずっと軽くなる」など。

新型コロナウイルス感染症の拡大が始まって1年以上。多くの人がストレスを感じています。そこで、心の疲れを癒やし、笑顔でゆとりを持った生活をしていくためのヒントについて、心療内科医として経験が豊富な海原純子さんと、テレビなどで活躍する中井美穂さんにお聞きしました。

コロナ禍2年目の生活で ストレスを溜める人が増加

中井●海原さんは心療内科医として様々な人から相談を受けるお立場ですね。やはりコロナ禍でストレスを抱える人は多いですか？

海原●そうですね。去年は、皆さんの中で危機感が共有できていて「何かよくわからない感染症に対して頑張らなければ」という共通認識がありました。が、今年に入ると、だんだんその危機感が薄れ、感染対策をしつかりする人とそうでない人のギャップが大きくなっていきます。それで身近な人との関係がギクシャクしているという悩みが多くなっていますね。

中井●人によってももの捉え方が違うということですから、平行線ですね。感染対策をしない相手に注意しても、絶対に直してくれないという…。

海原●そう、個人の価値観の違いになってきてしまう。家庭でも職場でも