



大震災のとき、東北へ行かれたそうですね。

海原●はい。地震発生直後は個人で駆けつけ、2013年からは復興庁の「心の健康サポート事業」で岩手県と宮城県の沿岸部を回り、心療内科医として講演をしました。

中井●そのときの被災地の方々はどんな様子でしたか。

海原●そのころは、皆さん、被災後の生活に一生懸命適応しようと頑張りがちで、その疲れが出てくる時期でしたね。仮設住宅で知らない人と隣になって、どうやってつながりを作っていたかわからないという状況でした。

そんな中で集まってくれた皆さんと「共通点探し」というグループワークをやってみました。参加者同士で共通

点がいくつかあるか見つけるといえるものですね。参加者の言葉で印象に残っているのは「私たち二人は震災で何もかも失い、このセミナーに参加した。それが共通点です」とおっしゃられたことです。今でも思い出すと涙が出るようなお話ですが、お二人ともセミナーに参加し共感できる相手を見つけたことで「なんとかがやっていた」と思った」と明るく言ってくれました。

中井●「誰も私のことをわかってくれない」と思ってしまうがちな状況でも、同じ経験をした人が身近にいてくれて、救いになったのかもしれないですね。

海原●岩手の会場では、女性二人が抱き合っていて泣いていました。もともと職場の同僚だったそうですが、震災以来、お互いの居場所がわからなくなっていて、たまたまそこで三年ぶりに再会できた。泣いているけれど、嬉しくもあって、笑顔だったのです。「笑う」と「泣く」とは、けっこう近いものだと思います。

中井●たしかに、泣いたあとにはすっきりして、再び立ち上がる気になります。普段の生活でモヤモヤしたもの溜まっていたときは、映画や小説などのエンターテインメントを通して泣くのもよいのかもしれないですね。

海原●泣くと、感情が解放される。心がホッとします。それは自己治療力の一つで、そのときに出る涙は、タ

笑うには客観性が必要 過去の失敗を笑えたらOK

海原●「笑う」ことは客観的な行為でもあるのです。例えば、失敗したその瞬間はとても落ち込むけれど、時間が経って思い返せば、なんだか滑稽でおかしくなってくるもの。そういう風に自分を客観視できれば、初めて失敗を乗り越えられるのです。

中井●そう言えば、アナウンサー時代に「NG大賞」という番組がありました。私が担当していた番組のNG場面が放送されて、ミスをした瞬間は死ぬほど恥ずかしかったのですが、後からその番組に取り上げられて笑いにつながったことがあります。自分の失敗を他の人に笑ってもらおう事で、自分自身も救われることがあるのだと思いました。

海原●そういうものを見ると「あの人、こんな失敗をしているのね」と思っていて、気持ちが楽になりますよね。

中井●それはありますね。当時の上司がカメラに気付かず大笑いしている映像も流れ、「あの人でもこんなことがあるのだから、自分の失敗はたいしたことないな」と思った記憶があります。そんなふうな職場でも家庭でも、失敗を笑いに変えておおらかに受け止めていける土壌があるといいですね。

海原●笑いやユーモアの本質は、人を馬鹿にするということではなく、自分



を俯瞰で見ることなのです。他人を傷付けてしまったという失敗には、しっかり向き合わなければいけないですが、自分だけの失敗については笑い話にまでできるようなものになりますね。結局のところ、主観と客観の問題なので、嫌な出来事や何か失敗したことがあったら、ノートやメモに自分の今の気持ちを素直に書き出してみるのもいいかもしれません。

中井●書くことはいいですよ。私も誰にも見せないと決めて、自分の本当の気持ちや汚い感情を全部書いたことがあります。翌日、読み直してみたら、「何これ!? ひどすぎる!」と突き放して見られたので、笑いながらシュレッダーにかけました。誰かに読まれるかとも思って、きれいごとを書いてしまったら、すっきりできなかったと

笑いかければ笑顔が返る 自分の心を前向きに

思いますね。

海原●人間には相手の表情を真似するので、誰かに会ったときは「こんにちは」とにっこり笑ってあいさつをする。すると、相手からも笑顔が返ってきて、気持ちよくなれるかもしれません。

中井●たしかに、ニコニコ無邪気に笑った赤ちゃんの顔を見たら、みんな自然と笑顔になりますね。

海原●逆に考えると、笑いかけても相手から笑顔が返ってこないときは、自分のせいではなく、相手のメンタルが弱まっているということです。ストレスの一つの指標にもなるので、そのときは相手に「どうしたの、大丈夫?」とひと声をかけてみてほしいですね。

以前、勤めていた大学の心理学教室で、新幹線の駅・ショッピングセンターと山道の3箇所ですべて知らない人に笑顔であいさつして、どのぐらい笑顔が返ってくるかという実験をした教授がいました。すると、駅とショッピングセンターではほとんど反応が返ってこない。みんな、仕事や買い物という用事があって、気持ちに余裕がないから。一方で山道ではほとんど100%返ってきたそうです。人間は心理的に

自分なりの方法で 心が解放される生き方を

マネギを切ったときに出るような生理的な涙とは成分が違います。

中井●無理やりタマネギで泣いてもダメだってことですね(笑)。とにかく笑うにしても泣くにしても、まず体の力を抜くことが大切なのですね。

海原●改めて考えてみると、もし人生の中に笑いや笑顔がなかったら、無味乾燥なものとなり、バサバサした人になりそうですね。

中井●常に笑顔でいられるように、前向きに生きていきたいですよね。今回海原さんのお話を伺って、簡単ではないけれど、何事もユーモアに換える力を自分の中で養いたいと思えました。

海原●自分の経験の中で笑いに転化できる話が多いほど、素敵な人生だと思えます。それに年齢を重ねると、過去の失敗を振り返って面白く変換できるサイクルが短くなっていく。つい最近の失敗でも笑えるようになります(笑)。

中井●だんだん厚かましくなってきましたよね。年を取るといふことも、そういう能力が上がったと思えば、ポジティブな気持ちになれそうです。体力など何もかもが下がっていくと、とか思うとつまらないので、「タフになっ

解放されているとき、笑顔が返せるものなのですね。

中井●わかります(笑)。私は雑誌の連載で里山歩きを始めたところですが、山では皆さん必ずあいさつしてくれまます。もちろんマスクをしながらですけど、言葉をかけ合うとそれだけで前向きな気持ちになります。

海原●どうやって前向きになれる状況を作るかは、重要なテーマです。

中井●実は、20年ほど前ですが、1カ月前、入院したことがあります。手術でお腹を切ったので、手術直後は全然起き上がれない。でも、仕事を休んでいるので、自分が出られないテレビは見たくなって、ラジオをかけてみようかと。すると、DJが毒舌しゃべっていて、おかしくて思わず笑ったんです。笑うとお腹の傷が痛かったけれど、それも回復の兆しだと感じて嬉しくなりました。

海原●私は、仕事上のことなどでしょっちゅう何かに怒っています(笑)。でも、一人でブツブツ愚痴を言っていると、そのうち忘れまますね(笑)。ちゃんと怒ってちゃんと忘れる。それが大事。

被災地での経験 「笑う」と「泣く」は近い

中井●海原さんは2011年の東日本

てきているんだわ」と前向きにとらえれば、ちよつと楽しく元気になるのではないでしょうか。

海原●まさに、そういう考え方がポジティブネスだと思えますよ。

中井●今回海原さんとお話しさせていただいて、笑うことは体に良い作用があることと、気持ちを上手に転換させて解放できれば、心を軽くできるということもわかりました。読んでいただいた皆さんにも、何かヒントをつかんでいただけたらと思います。

