

「笑う門には福来たる」「笑いは百薬の長」という古くからのことわざにもあるとおり、笑うことは心や体に変良いことです。しかし、現代人は、ストレスの多い社会に押し潰され、笑うことを忘れていないのでしょうか。

僕は、小学1年生の頃から落語を習っています。毎年30回程の出番を踏む機会があり、子ども落語全国大会にも出場し、中学1年生のときに優勝することができました。

そんな僕が、笑いのもつ大きな力を感じたときがありました。それは僕が、小学5年生の頃にボランティアとして、ある高齢者の施設に落語を演じに行ったときのことです。その施設は、認知症の方々が入所しているところで、会場の雰囲気は少し固い感じがしました。僕が落語を演じて、最初は大声で笑う方はいませんでした。しかし、話が進むにつれて、うんうんという仕草とともに表情がほぐれて、笑ってくれたのです。そして、その後にあった交流会では、会場の空気は大変明るくなりました。また、何人かの高齢者の方から、「良かったよ。」と笑顔で声をかけられました。僕はその変化に大変驚き、それと同時にとても幸せな気分になりました。高齢者の方々と一緒に笑うことで、幸せを分かち合えたように思いました。僕は、笑いは人に強い力を発揮させるものではないかと思いました。僕は、笑うことは自らを、そして他人をも幸せにできる万能薬のようなものに思いました。

今日、笑うことは様々な面で心や体に良い影響があるということが、科学的にも証明されています。例えば、笑うことにより免疫力が上昇することや、鎮痛作用、血行促進効果など健康面で様々な良いことがあります。また、笑うことにより、エンドロフィンというホルモンが分泌され、幸福感がもたらされるといった精神面への効果があることも証明されています。笑うことが、人の心や体を健康にするのは確かなようです。

ところで、僕たちは悲しいことや辛いことに直面することが、図らずもあります。そのようなときには人はいつも笑えるとは限りません。例えば、災害や人の死に直面したときなど、本当に辛く悲しいことがあると、笑うことはできません。

2016年の熊本地震のときに、こんな報道を見ました。ある高齢女性が、震災で夫を失い、その

悲しみで何ヶ月も泣いて暮らしていたそうです。そんなとき、ある落語家が被災地を訪れ、落語を披露しました。その落語を聴いた夫を亡くした女性は、はじめこそ笑うことはできませんでしたが、次第に思わず声を出して笑うことができるようになったそうです。そしてこのようにおっしゃいました。「心の洗濯ができました。久しぶりに笑いました。落語を見て元気が出ました。」と。また落語家も「笑いというのは素晴らしい。笑いというのは何かすごい力を秘めている。」と、感想を述べています。

僕も、笑いの力を感じた経験があるので、改めて、笑いは人を奮い立たせる起爆剤のような役割をするものであり、人の原動力となり、人生には必要不可欠なものであると確信しました。

ストレスの多いこの社会には、嫌なことや辛いことがたくさんあります。しかし、笑いは僕たちに活力を与えてくれます。さらに、僕たちの心や体にも良い影響を与えてくれます。ですから、僕は、笑いを生み出す者として、人が笑える場面を注意深く探し、笑いの輪を広げていき、笑いがある社会を作っていける存在になりたいと思います。僕は、落語に関わった7年間を、ありがたく、誇りに思っています。人を笑顔にし、元気にすることによって、実は僕自身も元気や活力をもらっています。自分も人も共に健やかになる笑いを、どんなふうにも生み出し、表現したら良いかを考え続けていきたいと思っています。そして「泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生」ということわざがありますが、笑いの多い一生となるよう、笑いの輪を広げていきたいです。

では、ここで小噺を一つ。ある家でねずみが父親と子供の前をタタタッと走っていった。それを見た二人

「お父っつあん、今のねずみ大きかったな。」

「いや、小さかった。」

「いや、犬みたいに大きかった。」

「いや、ものすごく小さかった。」

「大きかった。」

「小さかった。」

「大きかった。」

「小さかった。」

それを見ていたねずみが一言、

「チュー。」