

馬の耳

どんな良い話を聞いても、何も行動しなかった私が「馬」ではなく「人間」である証明をする為、勉強会等で学んだことをまとめ、この「馬の耳」を作ることにしました。お世話になっている皆様のために、少しでもお役に立てればと思います。



発行日 2010年12月1日

発行元 (有)沼津電話工事

スマイルワン

小野博文

〒410-0022 静岡県沼津市大岡3916-8

055-921-1551 tel

055-922-1144 fax

<http://www.net-ndk.co.jp/>

ono@net-ndk.co.jp

【笑いの処方箋】

先日、島根大学付属病院の伊藤孝史先生のお話を聞く機会がありました。先生は「笑い療法士2級」の資格をお持ちで、実際に患者さんに“笑いの処方箋”というものを発行しています。

それは、「1日5回笑い、1日5回感動する」というものです。よくわからない処方箋ですが、自分が診てもらっている先生から直接頂けたら嬉しいでしょうし、お金がかからないというのも、ありがたいですね。しかし、残念ながら副作用があるんですよ。それは「顔にシワが出来てしまうこと」だそうです。ま、そのぐらいはガマンしなくっちゃね！それにしても「なぜ、そんな処方箋を？」と思いませんか？

人間誰しも、1日3000～6000個のガン細胞が作られているのだそうです。(怖いですねえ～) そのすべてがガンとして発症しないのは、ナチュラルキラー(NK)細胞がいるからだそうです。そのNK細胞を増やすことが出来たら、ガン細胞だってタジタジですよ。

NK細胞を強くするポイントはいくつかあるようですが、その中に「いつも笑顔を心がける」「楽しく笑う」「プラス思考」が挙げられていました。伊藤先生はそれらを理解しているからこそ、あの処方箋を薦めているのです。

しかし、今のこの世の中、笑ってばかりいられる状態ではありませんよね。

そこで、先生が話して下さったのは「顔面フィードバック効果」で、19世紀後半、アメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズ氏や、デンマークの学者カール・ラング氏などにより証明されたものです。自然に笑った時、顔面の2種類の筋肉が使われます。

・口角を上げて笑顔を作る大頬骨筋

・目を細める筋肉(眼輪筋)

この2種の筋肉を意図的に動かすとその表情に相対した感情を起こすプログラムが脳内で働き、笑顔の時と同じ楽しい感情が湧いてくるというのです。

また、「笑い」にはNK細胞を強くするだけでなく、周りを和やかにしたりする親和作用や、スカッとさせる浄化作用、それから気分が良くなったり頭を柔らかくする開放作用などありますからね。

どうですか？「1日5回笑い、1日5回感動する」この処方箋、頂いちゃいましょう！ただし女性の場合、副作用には要注意ですよ。

【S社員さん】

うちの会社の社員の「Sさん」ですが、新卒で入社してくれてからもう七年になります。仕事もずいぶん覚えてくれ、うちの会社には無くてはならない存在にまでに成長してくれました。そんなSさんが、体調を崩してしまい、熱が下がらないのがもう三か月にもなります。最初の一か月は体調不良ながらも騙し騙し会社に来てくれたのですが、とうとう自宅療養になってしまいました。

それでなくても人数の少ない会社です。一人いないのがどれだけ大変な事か！ 本人もそれを理解しているので、月曜日と金曜日の電話での定期連絡は、元気よくかけてくる訳にはいかないようです。まあ、37～8度の熱があったら、元気もなくなりますよね。

今、私は「笑い療法士」を目指していますし、自然治癒力・自己治癒力を高めるには「笑い」が良いと学んでいます。「笑い」はナチュラルキラー細胞を増やすだけではないのですよ。免疫グロブリンを増加させたり、ストレス対抗ホルモンのドーパミンやアドレナリン、セロトニンなどの癒しのホルモンも分泌されるそうです。しかも、ただ増やすのではなく、多いものは少なく抑え、少ないものは多くするなどの調整までしてくれるのです。結局「笑い」は“漢方薬”のようなものなんですよ！

月曜日の朝、Sさんからの電話がかかってきた時に「待ってました！」とばかりに「Good Morning!」と大きな声で元気に電話に出ました。電話の向こうで、きょとんとしている様子がわかります。

Sさんが「社長、どうしちゃったんですか？」と聞いてきたので「うちの会社もグローバル企業を目指すので、社内公用語を英語にしたから・・・」

Sさん「クスクス」

「休んでいるうちに英語をしっかりと勉強していないと、入社してから戸惑うよ！」

Sさん「ケラケラ」

まあ、ここで「早く出てこい！」とか「困ってるんだ！」と言ったところでSさんの様態は何も良くなりませんので、笑って早く治るほうに賭けてみました。本当に早く良くなってもらいたいです。

【光の道 構想】

平成27年までに、ブロードバンド(高速大容量)通信サービスの全世帯へ100%普及を目指す「光の道」構想。光サービスの活用の促進させる為、総務省はNTTに支払う接続料を下げさせ、利用料金の低減を促すようです。普及の速度はもちろん、利用者は、少しでも安く使用できたほうがいいですね！



沼津経営塾開催日

12月2日(木)沼津市民文化センター第四会議室 PM7:00より

お馬様の
今月のお言葉

お馬様の
今月のお言葉