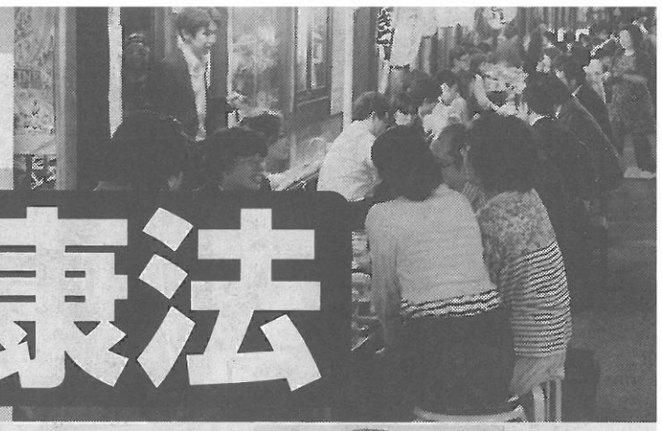
皆で笑えば脳卒中リスクが低下

「上司の悪口」健康法

笑いヨガの様子



有楽町のガード下の様子

上司の悪口を言えば健康になる――。

こう聞くと「何を馬鹿な」と一笑に付す向きもあるかもしれないが、あながち根拠がない話ではない。

心理学者の齊藤勇・立正大名誉教授が語る。

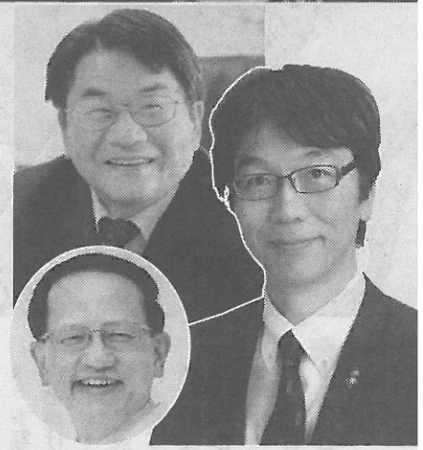
「かつてサラリーマンは、夜な夜な赤提灯の店で上司の悪口を言い、笑い飛ばすことで憂さ晴らしをしていました。仲間と一緒に悪口で盛り上がれば快感が得られ、お互いに意思疎通が出来て仲良くもなれる。それでスッキリして、翌日からまた仕事を頑張る。これは日本的経営の必要悪でしたし、当時の上司はそれを笑いとばす余裕がありました。

ところがバブル崩壊以降は、企業でリストラが始まに上司の悪口を言えない人が増えているのです」

日本人の死因ナンバーワンは三十四年連続で「がん」だ。実は欧米の死因トップは心筋梗塞で、だいぶ傾向が異なる。日本人ががんになるのには様々な要因が考えられるが、その一つとして、「日本人特有の〝我慢する〟という性格も関係していると思われます」と指摘するのは、精神科医の和田秀樹氏だ。

「何かを我慢して、ストレスを自分の中で圧し殺していると、下痢や胃潰瘍などのストレス性疾患になり易いことは広く知られています。また、イライラばかりしていると交感神経系が優位に、つまり緊張状態となり、血圧や血糖値の上昇を招くことにもなります。

そうしたこと以上に、我慢を続けることは、体にもっと大きな影響を与えています。それは、健康維持に極めて重要な〝免疫力〟を引き下げるということ。NK（ナチュラルキラー）細胞という体内に発生したがんのもとになる細胞を攻撃する免疫細胞がありますが、このNK細胞の活性には、精神状態が大きく関わっているのです」



齊藤名誉教授

西田院長

安部教授

悪口は「共感」してくれる人に

心のありようと免疫力の関係を、免疫細胞を長年研究している、東京理科大生命医科学研究所の安部良教授が解説する。

「免疫には『心の要素』が非常に重要です。ストレスを常に感じているとたしかに免疫力は低下します。

そのメカニズムですが、ストレスにより、まず交感神経系が優位になります。すると、脳の視床下部からホルモンや神経を介して副腎が刺激を受け、アドレナリンやコルチゾールなどのストレスホルモンが放出され、免疫細胞の機能を低下させます。これにより、免疫力全体を引き下げ、結果、病気にかかりやすくなったり、体調不良を招くことになります。

逆に、幸福感、達成感を感じたり、満足したりなどでストレスを解消すると、視床下部から、セロトニン、ドーパミンといった〝幸せホルモン〟とも呼べる神経ペプチドが分泌されます。また、笑うとβエンドルフィンという神経伝達物質が分泌されます。これらの作用でストレスホルモンが抑制されると、副交感神経が優位になり、結果として免疫力はぐっと上がります」

このようにストレス解消により免疫力を上げることは、健康に様々な好影響が期待できる。そのため「日常的に嫌でも付き合わなければならない会社の上司への不満を発散するのは、最も効果的なものの一つ」（前出・和田氏）というのだ。

ただ、この「上司の悪口」健康法を実行するには、一つ懸念されることがある。

「悪口を言ったとしても、最終的に上司に知られるのではないか、という不安にかられると、それ自体がストレスになって本末転倒です」（同前）

では、〝上手い悪口〟とはどのようなものか。

まず、当の上司の前で言うことはもってのほかだ。

「気をつけないといけないのは、『今日は無礼講だ。普段思っていることを本音で言ってくれ』などと言われたとき。真に受けて、言ってしまうのは最悪です。

そういう場面では、『部長はそういうところが立派ですよね』と褒めておかないとダメ。実際は、腹のうちを探られているわけですから」（前出・齊藤名誉教授）

大勢が参加する飲み会の席で言うのも危険だ。

「飲み会で悪口を言うと盛り上がりますが、不特定多数が相手だと、特にSNSが発達した今では漏れ伝わりやすい。言う相手は選ぶ必要があります」（前出・和田氏）

言い方や言う内容も気を付けた方がいいという。

「悪意があまりに込められるなど、攻撃的すぎるといけません。特に、学歴や〝ハゲ〟などの身体的特徴には触れない方がいい。言った方は冗談まじりだったとしても、もし当の本人の耳に入れば、一生恨まれかねない話題です。

悪口を言うときは、割とカッとなって勢いで言ってしまうことも多いかと思います。その前に頭の中を整理して、『あくまで会社を思って言っているんだ』と学者も主張しているんだ』などと理屈を補強しておくと、気が利いた悪口になります」（同前）

こうしたことを踏まえたうえで、最も効果的にストレス解消が出来る〝悪口を言う相手の選び方〟を前出の齊藤名誉教授が指南する。

「悪口や批判に対し、『その通りだ』と共感してくれる相手に言うことが大事です。共感してくれてはじめて、カタルシスが得られる。

本当に気心の知れた同僚や、会社の事情が分かっている奥さん、あるいは同業他社に勤めている友人などもいいかもしれません」

ただ、性格的にどうしても悪口は言いづらいという人もいるだろう。そういう人でも、ストレスを解消し、NK細胞を活性化させる方法はある。

それは「笑う」ことだ。

「我が上司　手や口出ても　案は出ず」。毎年、第一生命が募集する「サラリーマン川柳」では〝上司の悪口〟が一大ジャンルになっているが、上手に上司への不満を発散するのは健康にいいという。その実践法や悪口を言う相手の選び方を、医者や心理学者が指南する。

笑わない人は脳卒中リスクが一・六倍

豊橋・西田メディカルクリニックの西田元彦院長は、二〇〇〇年六月、三十五歳～五十歳の男女二十七人に、豊橋文化センターで二時間弱の落語を聞いてもらい、落語を聞く前後のNK細胞の活性量を調べた。

「二十七人中、十八人がはっきりと活性量の上昇を示しました。低下した九人のうち七人は、もともと活性量が標準値以上で、過剰な免疫を調整した結果とも考えられます」（西田院長）

「笑い」は免疫系だけでなく、脳卒中などの疾患の発症リスクと関係するという研究結果もある。今年二月、東大、千葉大などの共同研究の結果が公表された。

東大大学院保健社会行動学分野・近藤尚己（なおき）准教授がこう話す。

「笑いが健康にいいということを示唆する研究は幾つかあります

和田医師（左）
大平教授