陽気ぐらし世界は笑顔の延長線上に

「笑う門には福来る」といわれるように、昔から、笑いは人生に幸福をもたらし、健康増進の秘訣と考えられてきました。このことを、実験によって証明した科学者がいます。

ストレスによって糖尿病患者の血糖値が上昇することは、よく知られていました。その科学者は、血糖値を上げるストレスを「陰性ストレス」と名づけ、その逆に、楽しいとか快いと感じる「陽性ストレス」によって、血糖値が下がるのではないかと考えました。

実験は、糖尿病の患者さんに、食後に専門的で単調な講義を聴いてもらった後と、同じく食後に漫才を鑑賞してもらった後の、血糖値を比較するというものです。結果は、漫才で大いに笑った後のほうが、血糖値の上がり方が極端に落ちるという驚くべきものでした。

この実験を行ったのは、遺伝子研究の世界的権威として知られる筑波大学名誉教授の村上和雄氏です。

村 上氏は奈良県天理市に生まれ、天理教の教えを聞いて育ちました。長じて科学者となり、遺伝子の研究を進めるうちに、万巻の書物に匹敵する膨大な遺伝子情報 が極微の空間に書き込まれていることに驚き、それを書き込んだ“偉大な何ものか”の存在を想定せざるを得なかったといいます。そして、元なる“命の親”と でもいうべき、この“偉大なる何ものか”の存在とその働きを、世界中の人々に伝えようと、「サムシング・グレート」という表現を用いて多くの本を著してき ました。

それらの著書の中で村上氏は、遺伝子のほとんどは眠っており、心の使い方一つで眠っている遺伝子のスイッチがオンになり、一人ひとりの可能性が発現し、健康で生き生きと暮らすことができると呼びかけています。

先の、笑いが糖尿病患者の血糖値を下げるという実験も、陽気な明るい心が遺伝子のスイッチをオン・オフに密接に関わっているということを証明するものでした。

村上氏は、こう記しています。

「笑 顔は、私たちの日常生活を潤いあるものにするだけでなく、不安や悩みを抱えた人にさりげなく救いの手を差し伸べるとともに、人と人の心をつなぎ、幸福の輪 を広げていく重要なコミュニケーションの手段といえよう。私たちが目指す陽気ぐらし世界は、その延長線上にあるといっても過言ではないだろう。いまは仮説 にすぎないが、近い将来、私は笑いと関わりのある“陽気暮らしの遺伝子”なるものを発見できるやもしれぬ、と密かに考えている」（村上和雄『陽気ぐらしの 遺伝子』天理教道友社刊から）