



『笑いの効果とは・・・？』 2階病棟主任看護師 水野ひろみ

毎年桜吹き誇る 4 月には、新採用者が各部署に配属され、梅雨に入る 6 月までのこの時期は教育という課題で“てんやわんや”となっています。教える人・教えられる人、みんなが必死で精一杯、双方ともストレスを感じる時期なのです。こんな中みんなの顔から笑顔が消えていきます。

そこで今回は、笑顔・・・『笑う』ということに焦点を当てました。

看護にとって『笑う』というテーマは、二つの観点からなります。一つにはナース（看護師）という職業はストレス多いのでストレス管理のために有効であるということです。もう一つは治療上の利点で、最近では笑いの原点のユーモアを採り入れると治療効果が上がるという研究（ラフターセラピー）多くなされるようになりました。

最近の研究により『笑い』には実際のエビデンスに基づく効果があると分かっています。悪いストレスによって私たちの体には様々な状態が引き起こされます。血圧が上がり、脈が増え、コルチゾンが分泌され血糖値が上がる。それに伴って免疫力が低下し、体が敏感になって緊張し、弾力がなくなるためケガもしやすくなります。しかし、『笑う』ことでそれらがすべて正しい方向へ調整されていきます。また、『笑う』こと自体が心身ともに総合的に考えて自転車に 20 分乗る運動と同じくらいの効果があるという研究もあります。

職場で人間関係は最重要ですが、組織の中であまり正直に自分を表すことが出来ないことがあります。

人間関係で一番良くないのは、「見せる自分」と「本当の自分」が違うことです。しかし、笑うことと自体その両方を一致させ、人間関係の壁を壊すような大きな効果があります。人間は社会の中にあって何か面白いことを認識し、それを解釈して笑うのです。笑いの根本には良い人間関係が必須なのです。

人間は、ストレスが大きく何も見えないときでも、笑うことによりその大きなストレスが緩和され、マイナスの感情を楽しい感情に切り替えるので、自分の認識を変える引き金にもなります。また、笑うこと自体エネルギーを使うのですが、かえってエネルギーをもらうことになり仕事が活発化するのです。

私は、この『笑う』ということ、職員のストレスマネジメントとして採り入れたいと考えています。ストレスを回避して、みんな笑顔の絶えない病棟・明るく優しく余裕を持った病棟にしていきたいです。そして、この笑いが病院全体に広がり、病院自体微笑で活発化し、ゆくゆくは病院の雰囲気や患者様の治療・療養にもプラスの効果が得られればと心から思います。