

<Japanese Proverbs> *Warau kado ni wa fuku kitaru* (Luck will come to the house where there is laughter)

This proverb means that good fortune will visit a house from which the sound of laughter never ceases. After laughing, one's mood becomes brighter and one's feelings are calmer, and laughter also gives an impression of amiability, creating a relaxed atmosphere. Today, scientists are beginning to discover evidence of laughter being good for the health. As shown by the proverb *Warai wa hyakuyaku no chou* ("Laughter is better than a hundred

にほん
<日本のことわざ> 一わら笑う門にはふくき福来たる一

「笑わらい声こゑが絶たえない家いえには必かならず幸こうふく福が訪おとずれる」という意味いみのことわざです。「笑わらい」には、笑わらったあきぶんと気分がすっきりと晴はれて、気き持もちが癒いやされると同時に、周しゅうい囲いにも好こういんしょう印象あを与あたえ、和なごやかな雰ふんい囲き気きをつつくり出だしてくれるといった効こう果かもあります。最近さいきんで

medicines”), people in Japan have been aware of the benefits of laughter for a long time, and so it is no surprise that even today you will find large numbers of people gathered at comedy shows and variety theaters, seeking opportunities for laughter.

The ancient Greek philosopher Aristotle apparently said that only humans laugh, but actually it is not only humans, because some primates such as chimpanzees and gorillas also laugh. They use laughter as a means of expressing the fact that they are not hostile if another chimpanzee or gorilla comes ready to attack, and as a means of communication. Human laughter, by contrast, is an extremely sophisticated means of expressing feelings, as shown by the different types of laughter, for example, *oowarai* (laughing loudly when something is very funny), *takawarai* (laughing loudly when you are pleased with yourself, regardless of your surroundings), and *aisowarai* (laughing falsely when trying to curry favor with someone).

Laughter is an extremely effective method of dispelling psychological stress. It enables you to release your tension and worry, and increases the strength of your immune system, which means that you can resist stress more effectively. All of which is to say that laughter is an important method, given to us by God, of living optimistically and happily.

Of course we mustn't laugh in the wrong place or at the wrong time, but laughter is something that makes human relations smoother. When our relationships go smoothly, our work efficiency increases, and we start to enjoy ourselves because the people around us seem to be enjoying themselves.

At JITCO, we hope that your New Year will be one filled with laughter.

は「笑い」は健康にも効果があることが医学的に証明され始めています。「笑いは百薬の長」といったことわざもあるように、日本人は昔から笑いの効用について心得ていたものと思われ、今でも笑いの場を求めて、寄席や演芸場に多くの人が集まっているのもうなずけます。

さて、古代ギリシャの哲学者アリストテレスは「笑う者は人間だけである」と言ったそうですが、実は人間だけではなく、「笑い」はチンパンジーやゴリラなどの霊長類にもあり、これは「あなたに敵意はありません」というように、攻撃してくる相手に対する意志伝達やコミュニケーションに使われます。それに比べると人間の笑いは、「大笑い＝あまりのおかしさに大きな声で笑うこと」、「高笑い＝あたりかまわず、また得意になって、大きな声で笑うこと」や「愛想笑い＝相手の機嫌をとろうとする作り笑い」などの言葉にあるように、極めて高度な感情の表現方法なのです。

特に心理的なストレスがたまっている時には「笑い」は大変有効な発散法です。笑うことで不安や緊張をほぐし、免疫力も高まってストレスにより強く対応できるようになります。つまり笑うことは、前向きに明るく生きていくために神さまから与えられた大切な手段なのかもしれません。

いずれにしても、場違いな笑いは禁物ですが、笑いは人間関係をスムーズにしてくれます。そして人間関係が円滑だと、仕事の効率が上がりますし、楽しそうな人と接すると、自分も楽しくなります。

新しい年が、みなさまにとって笑いに満ちた一年でありますように。