

佳作 笑うことのメリット



グエン ティ フオン
NGUYEN THI HUONG
国 籍 ベトナム
職 種 パン製造
実習実施者 株式会社Gファクトリー
監理団体 GSC協同組合

皆さんは一日に何回笑いますか？毎朝笑顔で気持ちよく起きていますか？怖い顔をしているんですか？それとももっと眠りたくて目をこすっているのでしょうか？

ところで、私はよく笑います。一日に何回笑うのでしょうか？数えられないほどです。私は笑うことには大きなメリットがあると考えているのです。幸せな暮らしには笑いは欠かせません。そう思いませんか？

私が日本で働き始めた当時は何もかもが初めてのことで、仕事や生活の悩みをたくさんかかえていました。両親や兄は日本にいませんから自分で何とかしなくてはなりません。

料理や家事を頑張って勉強しました。最初の一ヶ月で四キロくらいげっそり痩せてしまった。必死に頑張るだけでした。

ところが去年のある時、たまたま笑顔になるできごとがありました。ただ笑っただけで私はその日から変わる事が出来ました。ちょっとした事でも私は笑顔になります。犬が可愛らしくしっぽをふっていれば笑いたくなります。インターネットの面白いビデオを見ても笑います。たまには腹筋がいたくなるほど、涙を流すほど大笑

いします。

笑いのきっかけは簡単な事で生活の中にたくさんあります。面白いビデオを友達と共有したりおかしかった出来事を話し合ったり、笑い話を読んで笑ったり、とにかく笑うように心かけていると毎朝良い気分で起きられます。

笑顔がもたらす効果やメリットはそれだけでありません。仕事でどんなに疲れていても同僚の笑顔を見るだけでやる気が出てくると思います。ストレスがたまった時も笑顔になるよう得られますよね。笑顔は周の人をひきつける効果があるでしょう。

それだけではありません。私の祖母が入院した時の事を思い出します。お医者さんから祖の病気が早く治るようたくさん笑顔を見せなさい、というアドバイスをいただきました。そうです、健康のためにも意識して笑顔でいましょう。

皆さんが幸せなようすを見ると私も幸せになります。会社のメンバーから私も気分がよくなったようだとか、子供を見るだけでも幸せを感じるようになったとか、言われると私はとてもうれしいです。

私たちは毎日楽しかったり怒ったり、いろいろな感情の中で暮らしています。私は楽しいから笑うのではなくて笑うの中から楽しさが生まれるのではないかと考えています。

まず笑いがあると考えています。

それだけではありません。笑顔はお手軽でタダです。副作用もなく効果は折り紙付きですよ。だからこそ笑わない理由が私には見つかりません。笑うことのメリットがおかわりですか？ではさっそく今から楽しいことを思い出して大笑いしてみましよう。