



# うつと笑い

永田円了

## The Last Laugh

日曜日の夕方、自坊にいつも笑い声が響いていた。「笑点」をテレビで観ながら楽しむ姉の笑い声であった。ある日を境に、その笑いは止んだ。“うつ”である。

自身もうつは数回経験しているのに、人ごとではない。世界のうつ病患者数は、1億2000万人とも言われる。人類全体の8~20%が、生涯で一度はうつ病を患うリスクをもつと言われる。それは平均して10人に1人以上は、うつ病になる確率である。(WHOの疫学調査による)

### うつの定義

臨床心理学者、河合隼雄氏は、うつとは“クリエイティブ・イルネス”(Creative Illness)と定義する。それは、人がよりクリエイティブ(創造的)に成長できるチャンスを、このイルネス(病気)が与えてくれている、という意味である。それは、内にあるエネルギーが行き場を失って右往左往している状態であるとも。

生命の本質は変化である。60兆ある人間の細胞も、この人間社会を取り巻く環境も、すべてのものが変化・刷新を続けている。しかし、人の意識はそうはいかない。意識は城の石垣のように頑固、頑丈で、保守的なもの。固ければ固いほど亀裂がはいりやすい。川の流れは、流れ続けなければ淀んで濁る。

さあ、このうつにどう対処できるのか。うつにならない意識のあり方を、どう定めたらいいのだろうか。



### 笑いとうつ



井上ひさしがこう言った。「苦しみ、悲しみ、恐れ、不安は生まれつきなもの」「笑いは学び得るもの」と。なるほど、米国のうつ患者数(10万人あたり)は日本の2.5倍以上にもなる。しかし、自殺率は、日本は世界第6位、米国は43位である。推論するに、ジョークや笑いが浸透している米国民は、うつとうまくつきあっているのではないか。自殺者の7割がうつからきていると言われる現状を、笑い好きの米国人はよく認識し、笑いで対処しているのではないか。

そもそも笑いとは、どういう状態なのか。面白いことに瞬時にして身体が反応し、口角があがり、ハッハッと声を発する。理屈抜きの動きである。この動きが、硬直した意識にがざ穴を開ける。その穴を通して新鮮な空気が入る。意識地場に酸素が供給され、細胞が新たな動きを始める。と同時に、スッと身体が軽くなり、今までの自分がちっぽけに見える。自分を突き放してみる客観的視点の芽生えである。こうなればしめたもの。自分が固まりそうになったとき、その場から離れる。自分を遠くから見る。今までこれしかない、と思っていたことが、数多にある選択肢の一つとなる。

#### <事例>

めざせ!会社の星「どうつきあう?職場のうつ」 NHK 2011/7/1

河合隼雄/うつは、クリエイティブ・イルネス、心のエネルギーが行き場をうしなった状態  
NHKシリーズ うつ社会日本 2005/4/26 より

秋山咲恵/人間社会の壁、どう乗り越えるか NHK プロフェッショナル

プロフェッショナル/自分の中の壁を壊す その場から逃げる、離れたところから自分を見る  
井上ひさし/苦しみ、悲しみ、恐れ、不安は生まれつき、笑いは学び得るもの

『BS あの人の遺した言葉』より

三谷幸喜 原作 脚本『笑いの大学』2004年、昭和15年、日本全体がうつ状態のとき、  
笑いが果たした役割とは

マイクロからマクロへ/Eames Films “Powers of Ten” 人の中に宇宙がある

Symphony of Science / “We are all connected” Carl Sagan, Richard Feynman 他

