

## 笑う健康法

会員 岡田 真由子

### 1年間を振り返って

弁護士になって1年、自分がいかに多くの人に支えられて生きているかを感じた1年間だった。悩んだときは事務所内外からアドバイスをいただいた。周囲の方々に感謝するとともに、仕事をする上で大切さを痛感したのが、健康であることだ。

### 旅に学ぶ

笑うことは健康にいい、とよく言われる。ふーんと思っていたが、それは本当だと実感したことがある。

一昨年の12月、2週間かけて、日本中の友人に会いに行った。北へは行けなかったものの、福岡から大津、大阪、島田、静岡、岐阜と回る計画だった。途中まで順調だったが、東京を発って1週間が過ぎ、浜松に泊まった夜、突然嘔吐と腹痛に襲われた。3日間をほぼ絶食状態で過ごし、スポーツドリンクだけを頼りに、ふらつきながらも何とか岐阜にたどり着いた。岐阜では漢方薬屋を営んでいる友人一家の家に5日ほどお世話になる予定だったが、着いた日の夜さっそく嘔吐してしまい、子どもたちにも心配をかけ、お母さんは漢方薬を処方してくれたり箱灸をすえてくれたり、お粥を用意してくれるなど、一体私は何をしに来たのかと申し訳なく思うばかりだった。

一家の心遣いのおかげで嘔吐は治まったが、まだあまり食事をとれず臥せていた岐阜3日目に、長良川国際会議場で行われたTHE ALFEEのコンサートに行った。それは、島田市の友人が行けなくなり、

ちょうど私が岐阜にいるからとチケットを譲られたもので、私自身はTHE ALFEEの曲を1つも知らなかった。様子が分からない上に体調のこともあり、不安を抱えつつ会場に向かったが、始まってみると、音楽の幅広さ（フォーク時代の「四季つれづれ」「落日の風」、ポップな「クリスティーナ」、激しい「ジェネレーション・ダイナマイト」など）に驚き、合間に挟まれる3人のおしゃべりとコントに大笑いし、ステージのエネルギーと客席のエネルギーが私自身にも満たされていくようで、帰る頃には、体のだるさはすっかりなくなっていた。大丈夫な気がする、と食事をしてみたら吐き気も腹痛も全くなり、翌日も、友人一家がご馳走してくれた東海名物のカフェのモーニング、昼食に味噌煮込みうどんを残さず食べて、ひどく驚かれた。

### 笑う健康法

もちろん、回復の下地は漢方薬や体に優しい食事で作られていたのだろうけれど、THE ALFEEのコンサートで大いに笑ったこと、楽しんだことが、回復の大きな要因になったことは間違いない。この旅は、友人たちへの感謝の気持ちを新たにしたこと、笑う健康法の効果は絶大だと知ったこと、そしてTHE ALFEEの虜になったことで、忘れられない旅となった。今では体調を崩したら、睡眠と楽しい本やTHE ALFEEのDVDで回復を図ることにしている。調べてみると、笑顔を作るだけでも免疫力が高まるという話もあるようだが、せっかくなので心から笑って、寒さの厳しいこの季節を乗り切りたい。