

## 笑ってください。

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第2262号  
(2010年1月7日発行)より

私の、こころの師匠、故・あまちゆう  
とさんが遺してくれた、最大のメッセ  
ージ。それが、これです♪

### 「どっちでもいい」(爆)

……あ、(爆)はついてません。

このことが腑に落ちてから、私は、さ  
まざまな呪縛から、解き放たれること  
ができました。なぜなら、ひとの苦し  
みの根源は、そのほとんどが、「とらわ  
れ」だからです。

とらわれなければ…、  
そう、「どっちでもいい」と言うことが  
できれば、どんな苦しみであっても、  
私たちは超えていけるのです。

その、超えていくのをサポートしてく  
れるのが、「笑い」です。  
もちろん、相手を意味もなくおとしめ  
たり、卑下したりするような笑いでは

ありません。どんな困難も、思いきり  
笑い飛ばしてしまう、まさにパワフル  
なエネルギー。それが笑いなのです。

私は、脚本書きを仕事にしています。  
何の問題もなく、事件もない物語なん  
て、だれもおもしろいと思わないです  
よね(笑)。登場人物が、トラブルに直  
面して、それを果敢に超えていく姿に、  
お客さんは感動するんです。

そのときにね。登場人物たちのなかに、  
必ず、ちょっとユーモアのある人物を  
まぜておくんです。だって、いくら問  
題や困難があるからといって、登場人  
物全員が、最初から最後までしかめつ  
らして、悩んでたら、見ているほうも  
くたびれちゃいますからね。

そして、おもしろいことに、このユー  
モアのある人物が引き起こす展開が、  
その作品のテーマを、より深く味わ  
せてくれることも少なくないのです。

また、ときには、壮大なドラマを、笑  
いの仕掛けで展開させていく方法もあ  
ります。  
笑いというものが、ひとが生きてい  
くうえで欠かせないということ。あなた

にもわかっていただけることでしょう。

苦しいときほど、それがすべてだと、  
とらわれるのではなく、どんな方法で  
も、自分は超えていけるのだというこ  
とを思い出してください。  
そして、ちょっぴり深刻になりすぎて  
いる自分に、語りかけてあげてくださ  
い。

「もう少し楽しもうよ」ってね。

どうぞ、笑ってください。  
あなたの生活のなかに、どんなちいさ  
なことでもいい、くすっと笑えるよう  
な、うふふと笑えるような、あははと  
笑えるような、そんな楽しみやよろこ  
びを見いだしてください。

笑いは、あなたにエネルギーとパワー  
をもたらしてくれます。あなたが生き  
ていくためのちからをあたえてくれま  
す。

うれしいから、楽しいから、笑うんじ  
ゃないんです。笑うことで、あなたが、  
あなた自身で、自分の人生を切りひら  
ていくちからを呼びこむんです！

どうぞ、頭のかたすみで、覚えておい

てくださいね。苦しみが深ければ深い  
ほど、あなたは、それを超えるための、  
「人生を楽しむちから」を  
身につけていくんです。

そして、どんな苦しみも、突き抜けて  
しまえば、いつか、「語りぐさ」になる  
んです。  
そのときは、おおいに、楽しんで語っ  
てください。あなたと同じように苦し  
みを体験しているひとのために、おお  
いに笑って、語ってあげてください。

そしたら、あなたは、そのひとに、勇  
気とエネルギーをあたえられます。人  
生の苦しみは、笑って超えていくこと  
もできるのだということを、教えてあ  
げられます。

ね。だから、笑ってください。  
あなたの、とびきりの笑顔が、私は、  
大好きですよ♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカス  
チェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、  
2003年11月1日創刊。2009年4月、  
2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。  
無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>