

笑わなくなった大人たちへ

笑うと生産性が向上するって本当？



あなたは、最近無邪気に笑いましたか？

大人は1日平均15回しか笑わないそうです。子供はなんと1日400回笑うそうです。

確かに年取るとに笑わなくなった実感が。

なぜ笑わなくなったんだろう？

大人になるにつれ、できることが増えてくるけど、いろんな情報を吸収して要らぬ雑念や概念まで吸収してしまうそうです。

で、子供はというと雑念や概念がないので、純粹に無条件で笑うそうです。

ここで、「笑い」について。

職場で数人が就業中に笑っていたら・・・

あなたならどうしますか？

- ① 笑いの中に入る。
- ② 見て見ぬふりをする。
- ③ 仕事中に不謹慎だからと注意する。

あなたはどのタイプですか？

実は、私は②番でしたが、ハーバードビジネスレビューの論文によると「笑うことは、ストレスや退屈さを軽減し、エンゲージメントや幸福感を向上させる。創造性を高め、協力を促すうえ、分析の精密さや生産性の向上をもたらすの

である」。とのこと。

また、職場でジョークを言う人は有能な印象を与える、という発見をしています。

では、ジョークを聞く側の場合はどうだろう？ジョークを聞いて大笑いすることもまた、従業員に大きなメリットをもたらすそうです。

みなさんの職場にもユーモラスな人がいませんか？

職場を和ませる人。ジョークが上手な人。宴会部長とか。



職場に笑いをもたらす人は有能なんですって

生産性向上にとっても有益な人材なので、大切にしましょうね。ただし、笑いの節度はわきまえるように。w

現在はコロナ禍で精神的に不安定な社員もたくさんいるはず。みなさまの会社でも出社の際は、笑顔で元気な挨拶から始めませんか？

笑顔で笑いのある職場は創造的で生産性が高いと立証されているのですから。

私も今年1年、笑顔と笑いを意識して成長したいものです。