



2019 年年度 第 35 回労働安全大会 特別講演

<テーマ>

こころの笑方箋 ～職場のメンタルヘルスとユーモア～

なかい こうじ

中井 宏次 (NPO 法人健康笑い塾 主宰)

◆経歴

2007年「医笑同源：笑い（ユーモア）で心豊かな喜びのある生活を！」をテーマに「NPO法人健康笑い塾」を設立し、全国の皆様に、生活における笑い（ユーモア）の重要性を啓発し、「笑いとしあわせ」をお届けする笑配人として活動している。

また、33年間の会社経験を活かし、「笑いと経営」「職場のメンタルヘルスとユーモア」「ユーモア人財育成法」等の研究にも取り組み、経営・人財育成コンサルタントとしても活躍している。大学では、非常勤講師として、「笑い与健康」「医療コミュニケーション」の講座を担当し、教職としても「笑いと教育」をベースに、これからの人財育成・予防笑学に情熱を注いでいる。

また、薬家きく臓の芸名で落語も嗜んでいる。



◆免許・資格

薬剤師 日本笑い学会理事 日本産業ストレス学会理事

◆著書

「笑いとしあわせ～こころ豊か生きるための笑方箋～」 春陽堂書店

「顔が笑う こころが笑う 脳が笑う」 春陽堂書店

「笑いと経営～凄くからおもしろいへ～」 明治大学リバティアカデミー

「笑い和社会現象」 ぎょうせい