

笑いはこころのビタミン剤

2014年度FUJITSUファミリー会 秋季大会 記念講演

落語家 六代 桂文枝

かつら ぶんし 1943年大阪府堺市生まれ。1966年、関西大学在学中に、桂小文枝（故・五代目桂文枝）に入門。翌年ラジオの深夜番組に出演、1969年テレビの司会に抜擢され、その後、数々のレギュラー番組を担当。1983年、「創作落語」を定期的に発表するグループ・落語現代派を旗揚げし、現在までに220作以上の作品を発表。2度の文化庁芸術祭大賞、芸術選奨文部科学大臣賞などを受賞し、2006年紫綬褒章受章。



年をとったら「教養」と「教育」

今日のお題は「笑いはこころのビタミン剤」。もちろん健康のためには食べるということ、何をどう食べるかが一番大事ですけど、実は笑いというのがどれだけ大事かというお話です。

このあいだ、ある結婚披露宴でお医者さんと同席しまして、その方がおっしゃるには、「高齢者にとって大事なことは教養と教育です」と言われるんです。そういえば私の同級生も、英語教室へ行ってるんです。べつに英語を使うわけでもない言うんで、「何のために？ 脳の活性化のためによろしいんか」と聞いたら、「違う」と。そのお医者さんも、「年いったら、いかにわがままに好きなように生きるかが大事。それが教養と教育」とおっしゃるんです。そりゃどういふ事なんかと詳しく聞いたら、こうなんですわ。

昔の年寄りには娘や息子夫婦に頼まれて、よう子供を預かった言うんです。確かにそうでしたな。「ちょっとお父ちゃん、お母ちゃん、子供預かっていて、私ら映画行くから」とか言われて、「ほんなら行っといで〜」というわけで、家の中でじっと孫の面倒見ておったんです。ところがお医者さんいわく、これからはそんな、いいように使われてじっとしてたら、長生きせいへんと。もしも息子や娘から、「ちょっと子供見といてんか」と言われたらこう答えなさい言わはった。「あかん。今日は用がある」。これが「きょう よう」。「えー？ 今日、用あんの？ 何の用？」って言われたら、「行くところあんねん。今日、行くところある」。これが「きょう いく」。



わがままを通して 69 歳で襲名、「ほんま、しんどかったですが」

いかにわがままに生きるか。それが大事らしいですね。しかしわがままに生きるということは、それなりの決心も要るんです。私も68歳の時、周囲の反対を押し切って文枝を襲名しようと決意いたしました。68歳ですよ。普通は40代で襲名しまして、その名前で行くんです。これがどれだけ大変なことか…。47年間、皆さんに桂三枝をこひいきいただいたわけですから、それを替えるというのは、これはもう富士通の名前を替えるとか、看板を替えるとかそういうふうな

ことなんです。嫁はんも反対しました。「何考えてんの。仕事なくなったらどないすんの。そんなもん絶対うまいこといきへん。今まで三枝で来てるのに、大変やがな」。周りにはみんな反対しましたけども、私はわがままを通して69歳のときに文枝を襲名いたしました。襲名披露公演で1年8か月かけて日本全国まわりまして、もちろん北海道も訪れました。パリにも行きましたし。それが70歳になって、今年の7月で71歳になって、かれこれ2年3か月です。これはしんどかったでせ。襲名やめといたらよかったかな思うこともありましたが、頑張りました。それでこのあいだ道歩いて、ご夫婦から、「いや、三枝さんや。うれしいわー、いつも見てます。握手して〜、三枝さん」って。そしたらご主人の方が「あほ、お前。三枝さんちゃうがな。襲名しはって、六代桂…」。ここまでは良かったんです。ところが「六代桂…、ええとなんでしたっしょ、三枝さん」。もお、なんのための2年3か月やったんかな、ほんまにと思いました。ちなみに、文枝という名前は、私が六代目なんですけど、六代目文枝とは言わないんです。我々の世界では、生きてるうちは「目」が入らないんです。師匠は亡くなって五代目文枝で、当代であれば六代文枝と言います。



腹の底から笑える女性はやっぱり長生き

そんなこんなで頑張ってきた甲斐ありまして、この頃やっと文枝という名前が浸透してきたようでございます。先日も私が信号を渡ろうと待っていたら、小学校5、6年生やったと思いますが、つかつかと寄ってきて。「文枝や、文枝。なあ文枝、いつも見てんで『新婚さんいらっしやい!』。イスからこけてケガしなや。年考えてやりや。暑い日が続くから、まめに水分とりや」って。

ほんまこの子が言うてくれたように、年とったら健康に気をつけないとあきません。特に私ら噺家は自分が動けないと商売できません。「新婚さんいらっしやい!」も44年ずっと元気にやらせていただいております。一人の司会者がやってる番組ということでは日本で一番長寿の番組ということですが、よく「イスからこけるの、もうやめといたらどうですか」とも言われるんです。ですけどここだけの話、イスからこけるのは皆さんが思ってるほど大したことじゃないんです。イスからこけて起き上がるほうが大変なんです。

しかし私も71歳ですから、気になってくることもありまして。それは嫁はんから、「あんたこの頃、耳遠くなったんちゃうか」言われたんです。これは非常にショックでしてね。司会者が「は？ 何ですか？ もういっぺん」言うたらリズム良くないですからね。当意即妙にさつと答えないと番組というのはいまよくないんです。だからある人に相談したんです。そしたら、「なんでも前向き考えなくちゃアカンで。耳遠くなったけどトイレ近こうなった。食欲は落ちても血圧は上がるとるから、ええやないか。ちゃんとバランスようできてるんや、人間の体は」って。バカバカしいけど、なんか笑えますでしょ。長生きできそうな話です。

これもお医者さんから聞いた話で、笑いというのはNK (Natural Killer) 細胞を活性化するそうで、実験を重ねて、このNK細胞が活発になるとがん細胞を抑えてくれることがわかってきたそうなんです。ですから、笑いというのは非常に体にいい。心から、腹から笑うというのが大事なんでしょう。心の底からです。今日のこの会場は男性の方が多くですけども、男性の方はそういうの苦手なんですわ、わーっと笑うのが。

その点、女の人は上手なんです。笑う、泣く、そういう感情をストレートに出しますから。それが100歳まで生きるコツなんやそうです。女の人はそれができるから、全国5万8000人いてはる100歳以上の方の8割は女性だといいます。ふーん、なるほどって思いますよね。ところがまじめに聞いて損しました。「先生、ほんまでっか?」「そうなんや、笑って泣くことが100歳まで生きるというのは数字が証明してる」。どうということや言うたら、ノノハと笑って「八八(ハッパ)六十四、シクシク泣いて四九(シク)三十六、六十四と三十六で百や」と。



身近に転がる笑いのネタを探して、 元気に長生きを

大阪の医者は、あんまり信用せんほうがええかな思いましたけど、笑いは脳を活性化してくれるということは間違いなさそうです。だから皆さんも、大阪へ足をお運びいただくと元気で長生きできるかもしれませぬ。とにかく大阪の人間は、笑いに対して大変敏感で、いつも人を笑わす、みんなの笑いを取ることを考えてるんです。そんなわけで、我々よりもオモロイ人がぎょうさん居はって、私も正直言って、大阪におると疲れるんです。

実は昨日も札幌の寿司屋さん行きましたけど。好きなんですわ、お寿司も、お寿司屋さんの雰囲気も。とくに銀座や六本木なんかですと、大将の雰囲気も、ちょっと粋やないですか。「何にしやしょう」、「コハダもらおうかな」、「へい、コハダですね。とり貝どうだい?」、こんな感じですよ。ところが大阪だと違いますね。先日でも天満の寿司屋へ入りましてね、「いらっしやい。なんにしまひよ」、「なに、握ってもらおか…」、「とりあえず、手でも握りまひよか」。もう、寿司屋のおっさんも、どこで笑いを取ってやろか構えてますからね、おもろいんですわ。

そんな具合に大阪の人というのは、おもろいこと言って笑わすことに生きがい感じてるんです。それは大阪のおっちゃん、おばちゃんだからできることで、難しいちゃうかなとお思いでしょうが、笑いのネタというのは身の回りにいっぱい転がってるんです。人を笑わせようとネタを探したり、頭働かせることが、脳を活性化させて健康にもええんです。で、大阪はですね、そういうネタが、病院に行ってもいっぱい転

がっている。病院といえば陰気なところですよ。暗いところですよ。ところが大阪の病院はちゃうんです。

先日ちょっと腰が痛くなって病院行っただけです。移動が続いたもんですからね。そしたら先生が「あ、疲れが腰に来ているから、点滴打つときましよう」って打つてもろたんです。点滴打ち終わるまで小一時間、ベッドに横になって、カーテンをシャットと閉められましてね。そしたらご高齢の男性の方が奥さんに連れられてやってきはった。「早うしい、何しよん、早う座って。ほらお腹の調子が悪いんやろ、先生に診てもらい」って、もうボロクソなんです。私も気になってカーテンの隙間からそーっと様子うかがっていたんです。そしたら先生も気を使って、「まあまあ奥さん。で、ご主人お腹の調子が悪いんですわ。食欲はありますか」って。そしたらご主人、こう言わはったんです。私、ベッドから転げ落ちそうになりました。「食欲ですか? はい、おかげによります」って。



シルバー川柳に笑い、 探しもので歩きまわって長寿を全う

今日は健康のために、皆さんに笑っていただきました。NK細胞が少し活発になったんじゃないでしょうか。今日来られていない方よりは、たぶん…、長生きできると思います。

最後に私の健康法を。先ほども、健康のためには何をどう食べるかが大事と申し上げましたが、ある方から、「朝起きたなら、何を一番先に胃に入れるかということが大事なんですわ、文枝さん」と言われましてね。私は毎朝30種類の野菜をジュースにして飲むことにしたんです。でも、『1日分の野菜何十種入り、激安…』という野菜ジュースを飲んでるからそんなに難しいことじゃありません。その後なんです。腕立て50回、それから腹筋50回……。これがいいと言んですが、やっぱり大変です。私の体操としては、背筋を伸ばす。これを1日6回。隙間時間でやったらいいんですよ。

そして、歩くこと。足は第2の心臓といまして、こういう川柳がありました。「万歩計 半分以上 探し物」「体調が よいので医者をはしごする」「いびきより 静かなほうが 気にかかる」。私は1日1万歩歩いております。歩くまでが大変です。帽子どこいったかな。ケータイ、ケータイ。倒れたときに救急車呼ばないかんから、ケータイ。それから眼鏡。それから帽子、帽子……ふっと見たら、もうそれだけで1000歩近くも歩いてました。そやから、本当に笑うことももちろん大事ですけども、体を鍛えることも大事でございます。男性の平均寿命が80.21歳となりましたから、ひとつ皆さんも平均寿命まではお元気に、それを超えて頑張ってください。笑って、健康にお過ごしいただきたいと思います。

