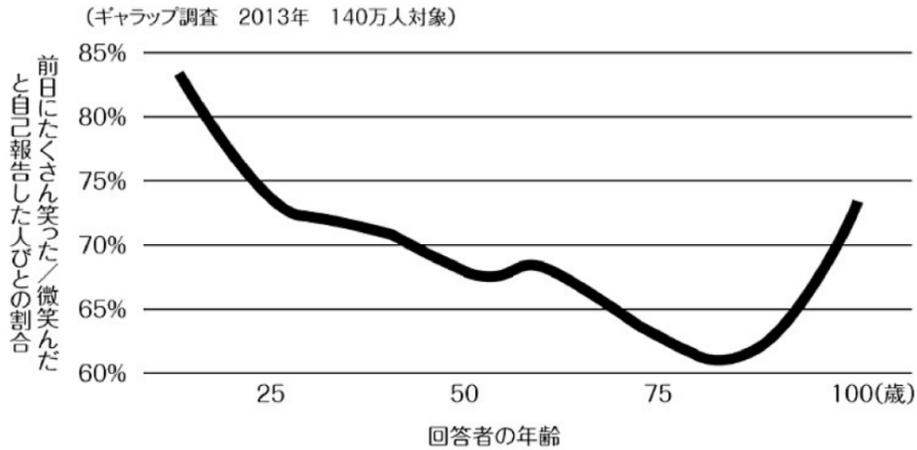


# ユーモアは最強の武器である (著者: ジョニファー・アーカー等 発行所: 東洋経済新聞社)

## 世界のユーモアの崖

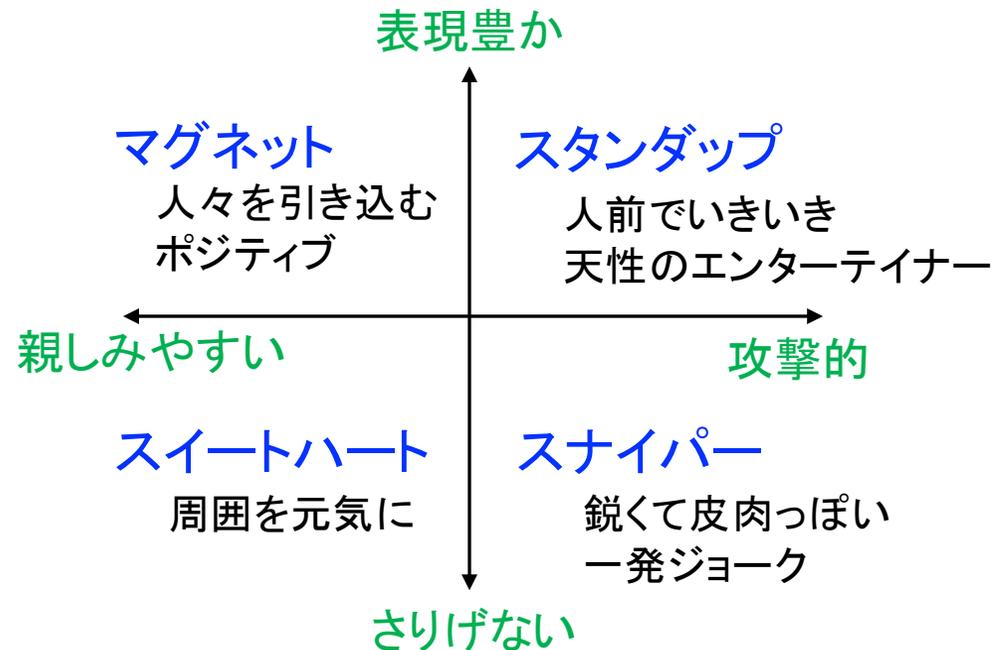


人が笑うと4つのホルモンが関係します

1. **ドーパミン** (ハッピーな気分)
2. **オキシトシン** (人への信頼が深まる)
3. **コルチゾール** 減少 (ストレスが緩和する)
4. **エンドルフィン** (高揚感が湧く)

行動学的にユーモアは4つの効果あり

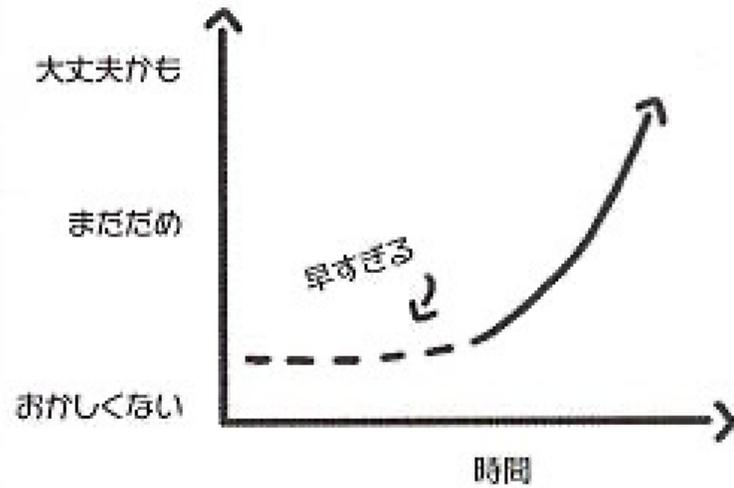
1. **パワー** (知性が優れている人という印象を与える)
2. **つながり** (知り合ったばかりでも打ち解けやすくなる)
3. **創造力** (型破りな提案ができる)
4. **レジリエンス** (挫折から立ち直りやすくなる)



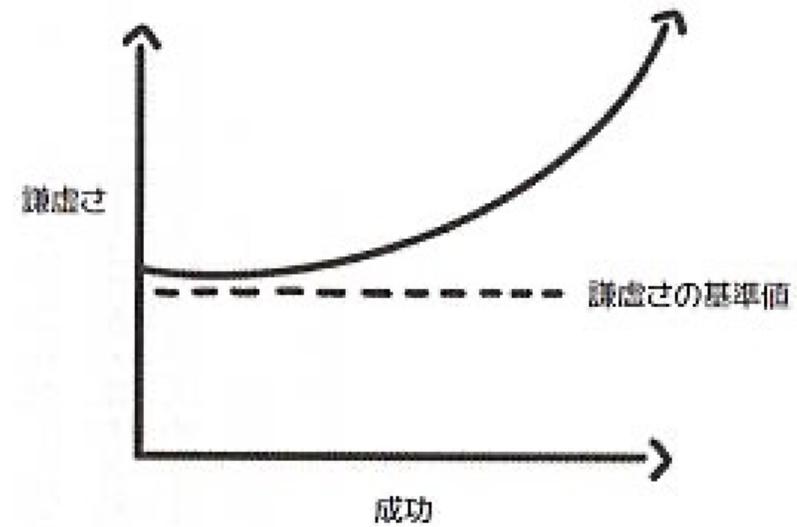
「笑い」という名の脳内カクテル



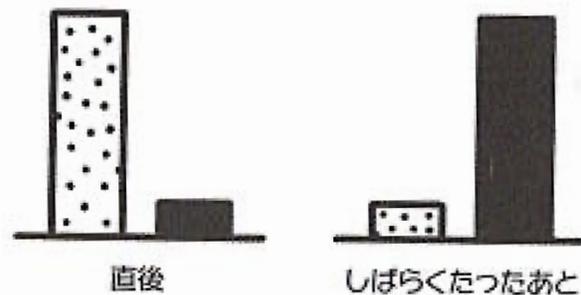
## 喜劇 = 悲劇 + 時間？



## どうすれば親しみやすくなれるか



## ミスしたって (たいていは) 大丈夫



- ▣ はずかしい
- 笑える

## ひと味ちがう出世の階段

