

# 落語に学ぶ

# 人生の処方

脳が喜ぶ

想像・認知・ユーモア

結城俊也 編著



## はじめに

落語は健康維持に役立つ。そんなフレーズを耳にした人も少なくないでしょう。これまで幾多の書籍や文献において、その効用が述べられてきました。例えば、落語で笑うと免疫力が向上する、落語を聞くと認知症予防になる、また落語を声に出すことで口やのどが鍛えられる等がそれにあたるでしょう。

そこで本書では、落語が脳の認知機能に与えるポジティブな影響について解説を行いました。落語という話芸は、私たちの認知機能を刺激する素材であふれています。第一章では落語という芸能が持つさまざまな特徴に触れながら、それがどのように認知機能や健康の維持に役立つのかについて解説しています。

また落語の中には、ままならない人生を生き抜くためのたくさんの知恵がつまっています。第二章では具体的な落語断をとり上げて、人生の荒波を乗り切るための処し方について述べています。さらに第三章においては、二〇〇〇年以降に出版された落語関連書籍の中から、約三〇〇冊（主に入門書、解説書、落語論、芸談、落

語に関する学際的論考、落語に関する雑学、落語家自身の著書等）をブックリストとして掲載してあります。

皆さん、豊穡なる人生を全うするために落語を友としてみませんか。本書がその一助となれば幸甚です。

令和七年四月 結城 俊也

## 目次

はじめに

- 3 -

この本について

- 10 -

### 第一章 落語で脳が喜ぶわけ・総論編

落語は聞き手の想像に委ねる芸である（少ない情報が脳を鍛える）

3

落語の「見立て」で抽象化能力を鍛えよう

11

#### コラム①

若旦那も泥棒も想像力がたくましい

18

晰の理解に不可欠な記憶（ワーキングメモリ）

22

落語家のしぐさや表情を読むことで社会的認知能力が磨かれる

30

コラム② そばを手繰るしぐさを見ると、なぜそばが食べたくなるのか

36

抑えた芸に触れることで身につく力とは

41

落語の「語り」が日本人の情動認知力を育てる

48

コラム③ ライブへ行こう！「生の落語」が違うわけ！

56

落語も人生も「間」がすべて

60

落語における「笑い」の効用

71

落語のリズムがお口の虚弱を防ぐ

78

## 第二章 脳が喜ぶ 落語・各論編

行き過ぎた「正義」は毒になる？

― 『後生鰻』 『三方一両損』 から学ぶ自制力の重要性 ―

85

相手の立場に立てば見えてくるものもある

― 『一眼国』 『祇園会』 から学ぶ相対化力の身につけ方 ―

95

先入観を捨てた先に新しい発見がある

― 『頭山』 『猫の皿』 から学ぶ発想力の源泉 ―

103

まあまあでいいじゃないか

― 『百年目』 から学ぶ寛容力の育て方 ―

111

口ぐせ（言葉）で世界は変わる

― 『のめる』 から学ぶ言葉の力 ―

118

世の中楽しんだ者勝ち

―『四段目』から学ぶ満喫力―

125

相手に勝ちを譲ることができますか？

―『安兵衛道場破り』『佐野山』から学ぶ負ける力―

133

困った時には人に頼ってしまえ

―『淀五郎』から学ぶ受援力―

143

良いも悪いも考え方次第

―『お化け長屋』から学ぶポジティブな解釈力の使い方―

149

無駄なことは無駄じゃない？

―『あくび指南』から学ぶ無駄力の蓄え方―

156

ままならない世の中を生き抜くためには

―『長屋の花見』『安兵衛狐』から学ぶ自己詐称能力の使い方―

163

戦うだけが能じゃない

―『岸柳島』『夢金』から学ぶにげる力―

174

「孤独は痛い」って知っていますか？

―『笠碁』から学ぶつながる力―

183

独創性はまねから生まれる

―『牛ほめ』から学ぶまねる力―

190

文献一覧

(200)

ブックリスト

(281)

本文イラスト／福田紀子

## この本について

- ・本書は、主に第1部、第2部とブックリストから構成されています。
- ・「第1部」では、総論編として、主に落語が脳にもたらす想像、認知、笑い（ユーモア）などの効能について述べています。
- ・「第2部」では、各論編として、さまざまな落語断を参考にしながら、豊かな人生を送るために必要な能力（脳力）について述べています。
- ・巻末に付した「ブックリスト」では、2000年以降に出版された落語関連図書の中から、編著者おすすめの300冊を収録しました。刊行年（月）順に掲載されており、同じ年（月）の場合は書名のヨミ順に排列しています。
- ・「文献一覧」には、各部・各章の中で参照・引用した文献類を掲載しています。

## 独創性はまねから生まれる

—『牛ほめ』から学ぶまねる力—

ここでは「まねる」という行為について考えてみたいと思います。皆さんは「まねる」という行為に対してどのようなイメージをお持ちでしょうか。どうも近頃は「独創性」オリジナリティ」ばかりが尊ばれ、「まねる」という行為のイメージはあまり芳しくないようです。ややもすると「パクリ」や「人様の受け売り」と捉えられてしまい、「まねる」ことの重要性が不当に貶められている気がしてなりません。「守破離」というわが国の芸事における修行段階を示した言葉があります。「守」は師の技を忠実に守り、型を身につける段階。換言するなら「まねる」段階と言ってもいいでしょう。「破」は自らの殻を破り脱皮する段階。他の流派の教えについても良いものは取り入れ、発展させる段階です。そして「離」は基本の型から離れ独自の境地を開く段階。まさに「独創性」オリジナリティ」を獲得する段階と言っ

よいでしょう。

右の原則に照らして考えるなら、独創性を獲得するためには、まずもって基本となる型を「まねる」ことが肝要であるということになります。歌舞伎役者の十八代目中村勘三郎は、型を会得した人間がそれを破るからこそ「型破り」であるという趣旨のことをよく話していたそうです。型ができていない人がやみくもに型を破ろうとしても、それではただの「形なし」です。「まねる」という行為のなかった独創などは、ただの独りよがりということなのでしょう。多くの先人たちをまねることによって、知識や技術を取り込み熟成させ、そして型を破るからこそきらめく独創性が生み出されるのです。

してみれば、「まねる」パクリ」と貶めることがいかに浅薄なことかがわかるでしょう。シニールレアリズム絵画の巨匠ダリは「何もまねしたくないなんて言っている人間は、何も作れない」と述べています。人は誰しも最初の段階ではまねから始めます。まったく何もないところからオリジナルなものを創作することはできないのです。まねも極まれば独創を生み出します。皆さんもよき先達を見つけて大いにまねしてみてください。



さて、落語には与太郎や粗忽者がお手本をまねようと奮闘する噺がたくさんあります。子どもの誉め方をまねる『子ほめ』、婚礼のお祝い口上をまねる『鮑のし』、いただき物のお礼の口上をまねる『熊の皮』はその代表と言えるでしょう。もつとも落語の場合、ほとんどはうまくまねることができずにトンチンカンな展開になるのですが…。ここでは『牛ほめ』という噺を紹介します。笑いながらまねることの重要性に気づいていただけたら幸いです。

◆牛ほめ（うしほめ）

おじさんの家の新築祝いに行くことになった与太郎。父親にお祝いの口上を教わりますが、うまくいきません。

父親 「家は総体檜造りでございます」

与太郎 「家は総体屁の気造りでございます」

父親 「天井は薩摩のウズラ木目でございます」

与太郎 「天井は薩摩芋さつまいものウズラ豆でございませう」  
父親 「庭は総体御影造りそうたいみかげでございませう」  
与太郎 「庭は総体見かけ倒しそうたいでございませう」

なんともまあ、こんな具合です。

次に父親は、台所の柱に節穴が空いているのでこう言いなさいと教えます。なんと、それでお小遣いがもらえると言うのです。

「この穴の上に秋葉様（秋葉神社）の火伏せのお札を貼ってごらんなさい。穴が隠れて火の用心になります」

さらに父親は、ついでに飼っている牛もほめるように諭します。

「この牛は、天角地眼てんかくちがん一黒鹿頭耳小歯違いっくろくとうじしょうはちじうでございませう」

父親は教えたことを紙に書いて与太郎を送り出しました。

こうしておじさんのところにやってきた与太郎。しどろもどろしながらも、なんとか口上を述べていきます。そして、牛小屋で牛をほめていると、この牛のお尻の穴からフンがポタリ、ポタリ……。これを見て与太郎が言いました。

与太郎 「その穴に秋葉様のお札をお張りなさい。穴が隠れてへの用心になる」

与太郎は教わった通りにまねようとしますが、うまくいかないというおなじみの展開が繰り返されています。この囁、わかりやすい笑いの要素が多く含まれているため、学校寄席でも人気の演目のようです。

私たちは親や先輩の振る舞いをまねることで社会性を身に着け、「人」として成長していきます。してみれば、まねる力は、私たちが社会で生きていくための基礎的能力を身に着けるための大切な能力と言えるでしょう。一足飛びに独創性を求めるのではなく、まずは型をまねるところから始めてみる。そんな謙虚さを忘れないようにしたいものです。

# 文献一覧

## 第一章

- 落語は聞き手の想像に委ねる芸である ～少ない情報が脳を鍛える～  
板倉徹. ラジオは脳にきく：頭脳を鍛える生活習慣術. 東洋経済新報社, 2006.  
酒井邦嘉. 脳を創る読書. 実業之日本社, 2011.  
頭木弘樹. 落語を聴いてみたけど面白くなかった人へ. ちくま文庫, 2020.
- 落語の「見立て」で抽象化能力を鍛えよう  
Saito, A. et al. (2014). The Origin of Representational Drawing : A Comparison of Human Children and Chimpanzees. Child Development, <http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12319>  
齋藤亜矢. ヒトはなぜ絵を描くのか—芸術認知科学への招待. 岩波書店, 2014.
  - ・コラム① 若旦那も泥棒も想像力がたくましい  
中島英雄. 脳を鍛える大人の落語. きこ書房, 2005.
- 噺の理解に不可欠な記憶 ～ワーキングメモリ～  
T.P.アロウェイ. 他. ワーキングメモリと日常：人生を切り拓く新しい知性（認知心理学のフロンティア）. 北大路書房, 2015.  
荻阪直行（編集）. 小説を愉しむ脳：神経文学という新たな領域. 新曜社, 2014.
- 落語家のしぐさや表情を読むことで社会的認知能力が磨かれる  
山極寿一. 「サル化」する人間社会. 集英社インターナショナル, 2014.
  - ・コラム② そばを手繰るしぐさを見ると、なぜそばが食べたくなるのか  
ジャコモ・リゾラッティ. 他. ミラーニューロン 新装版. 紀伊國屋書店, 2023.  
マルコ イアコポーニ. ミラーニューロンの発見—「物まね細胞」が明かす驚きの脳科学. 早川書房, 2011.
- 抑えた芸に触れることで身につく力とは  
立川志らく. 落語進化論. 新潮社, 2011.  
野村雅昭. 落語の話術. 平凡社, 2000.

# ブックリスト



## 落語入門百科

相羽秋夫著

**目次** 第1章 落語のしくみ、第2章 落語の成り立ち、第3章 落語の分類、第4章 落語の登場人物、第5章 東西落語の違い、第6章 落語を演ずる場所と人、第7章 落語の基礎用語

**要旨** 与太郎って誰のこと？八つあんな熊さんは？人を笑わせるってどんなことなの？古いだけではない、新しいだけでもない、磨きぬかれた落語世界への案内書！！『落語入門』の完全改訂版。

弘文出版 2000.2 230p 19cm1400円 ㊟779.13 ①4-87520-217-2

## 落語の世界

今村信雄著

**目次** 改名と襲名、小南の大望、小菟ヤニ下る、行李コリ、小円朝旅へ、円喬の名人芸、耳でしゃべる、朝太一人旅、下足番実は、三遊亭柳喬の事〔ほか〕

**要旨** 明治・大正・昭和一落語界華やかなりし頃の名人たちの芸談やこぼれ話の数々。著者が実際に見聞し、また三代目柳家小さんからの聞き書きをもとに軽妙に綴って、昭和三十一年、人気を博したあの新聞コラムが今、蘇る。嘶家たちの、それを支える人々ののびやかな飄逸さが、時代の空気と相俟って落語への愛着を新たにす、珠玉の書。

平凡社 2000.3 354p 16cm (平凡社ライブラリー) 1200円 ㊟779.13 ①4-582-76331-6

## 落語家の居場所—わが愛する藝人たち

矢野誠一著

**目次** わが落語結縁、古典化する落語、活字の落語、放送が落語を変えた、落語が輝いていた頃、古典落語大系の頃、落語批評について、オールドタイマーたちの知恵、三遊亭歌笑の散り方、桂文楽の至福の日日〔ほか〕

**要旨** 落語は活字化されることで、言文一致の明治文学に多大な影響を与え、放送媒体に応じることで、無数の聴客を獲得してきた。こうして激動する社会の中、本質を変えずしたたかに生き続ける芸に強く惹かれ、青春を燃焼させた著者が、志ん生、文楽といった昭和の名人たちの魅力を分析し、落語の本質に鋭く迫る。

文藝春秋 2000.4 232p 16cm (文春文庫) 543円 ㊟779.13 ①4-16-746007-6

## 落語国・紳士録

安藤鶴夫著

**目次** いちばん、百兵衛、半兵衛、茂造、喜瀬川、竜田川、善助、若旦那、熊五郎、神田川の金〔ほか〕

**要旨** ほくはつきあいは悪くない人間のつもりだが、五十年近く、これっぽっちもいやな思いをしたことのないのは、落語国の人たちだけである—そんな“あんつるさん”が案内する、とっておきの落語ワールド。与太郎に熊五郎、喜瀬川花魁から果てはたぬきや犬まで、落語に登場する約100キャラクターが勢揃い、長屋や吉原を舞台に、いきいきと動き出す。

平凡社 2000.7 323p 16cm (平凡社ライブラリー) 1200円 ㊟779.13 ①4-582-76352-9

## 寄席楽屋帳 新装改訂版

六代目三遊亭圓生著、山本進編

**目次** 第1部 寄席楽屋帳(寄席歳時記、寄席風物詩、楽屋実語教、寄席経済学、滑稽鹿芝居)、第2部 寄席育ち後日(寄席育ち以後、落語協会会長、放送専属秘話、音盤吹込物語、先代円生追善、名誉御前口演)

**要旨** 高座生活70年という年輪がとらえた寄席のうちそとを、おなじみの円生師匠の高座口調そのままにたっぷり語る。

青蛙房 2000.8 367p 22cm 3400円 ㊟779.13 ①4-7905-0151-5

## 円朝の世界

岩波書店文学編集部編

**目次** 「はなし」が文字になるとき、現代に語り継がれた円朝話芸、処世の師、ハーンと円朝、円朝作「死神」のこと、円朝の小咄・三題嘶、円朝の芸談、「塩原多助」の時代、漱石は円朝の同時代人、文学のひろば・円朝没後百年に寄せて〔ほか〕

**要旨** 円朝の円熟の語りが百年を経て蘇る！三遊亭円朝遺稿「塩原多助後日譚」(200枚) 一挙掲載。没後百年記念特集。

岩波書店 2000.9 160p 21cm (「文学」増刊) 1500円 ㊟779.13 ①4-00-022257-0

## 千字寄席—嘶がわかる落語笑事典

立川志の輔監修、古木優、高田裕史編

**目次** 青菜、あくび指南、明烏、愛宕山、あたま山、鮑のし、家見舞、居酒屋、意地くらべ、一眼国〔ほか〕

**要旨** 長い嘶も短い嘶も、嘶のエッセンスはそのままに215席を1000字前後にぎゅっと凝縮。テンポよくまとめた粗筋のほか、嘶を楽しむのを知っておくと便利なキーワード、その嘶を十八番にした代表的な落語家、嘶にまつわるこぼれ話など、資料も充実。落語入門者はもちろん、落語通を自認する人にも十分楽しめる「待ってま

## 編著者略歴

### 結城 俊也（ゆうき・としや）

23年間にわたり千葉中央メディカルセンターに勤務。現在、都内の障害者施設に勤務しながら、図書館等において医療健康講座を開催している。

専門理学療法士（神経）、介護支援専門員、博士（医療福祉学）。

（一社）日本認知症予防学会会員。

著書に、『認知症予防におすすめ図書館利用術3「調べる力」で脳を活性化』（日外アソシエーツ、2019）、『医療福祉のプロがすすめる 孤独・社会的孤立・つながりを考える1000冊』（日外アソシエーツ、2020）など。共編に『リハビリのプロがすすめる 健康寿命を延ばす1000冊』（日外アソシエーツ、2018）などがある。

## イラスト

### 福田 紀子（ふくだ・のりこ）

埼玉県出身、東京在住のイラストレーター。

教材、健康関連のお仕事多数。

日本児童出版美術家連盟、かえる友の会、日本落画家協会会員。

深川周辺の散歩マップ制作や、フリーペーパーのお店紹介コラム、書籍挿絵、京都西本願寺の絵本の絵を担当。落語好きの先輩方にお勧めの壱を教えてもらい楽しく聴き、制作する日々。

HP「のりまき大福帳」 <https://norisan.jimdofree.com/>

---

# 落語に学ぶ人生の処方

## — “脳が喜ぶ” 想像・認知・ユーモア

---

2025年6月25日 第1刷発行

---

編著者／結城俊也

発行者／山下浩

発行／日外アソシエーツ株式会社

〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 鈴中ビル大森アネックス

電話 (03)3763-5241 (代表) FAX(03)3764-0845

URL <https://www.nichigai.co.jp/>

---

電算漢字処理／日外アソシエーツ株式会社

印刷・製本／シナノ印刷株式会社

---

©Toshiya YUKI 2025

不許複製・禁無断転載

〈中性紙北越淡クリームキンマリ使用〉

<落丁・乱丁本はお取り替えます>

ISBN978-4-8169-3056-0

Printed in Japan, 2025