

各 位

2025 年 4 月 18 日
株式会社 山と溪谷社
<https://www.yamakei.co.jp/>

ユーモアは才能ではなく、技術だ！ 『ユーモア力 現代社会に絶対必要な能力の鍛え方・磨き方』発行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、書籍『ユーモア力 現代社会に絶対必要な能力の鍛え方・磨き方』を 2025 年 4 月 18 日に発売いたしました。



真面目な日本人はユーモアを交えて会話をすることが苦手ですが、ユーモアを交えずに何かを伝えるのは実は非常に難しいものがあります。

古来日本人はユーモアとどう向き合い、どう表現してきたのか。

そのうえで、これからの時代に必要なユーモア力をどのように身につけていけばいいのか。

著者の齋藤孝氏は「ユーモア力とは技」と説きます。そして明治大学にて学生たちに「ユーモア力」を身につけるためのさまざまな講義を重ねてきました。お笑い芸人からギャグの「公認」をとって、学生たちに「ユーモア力」を身につけさせています。どのような授業が展開されているのか、ぜひ本書でご覧になってみてください。

- ◎相手との共通体験をネタにする
 - ◎相手の言葉を拾うことで仲間意識を育てる
 - ◎三段オチのルールを守る
 - ◎オチの前にあわてない
- そして、笑うことは礼儀と心得る
- 今日から使えて効果バツグン！**
誰も傷つけないユーモアの技術が満載

■本書の構成

はじめに「ユーモア力」を人生の武器にする

- 1 章 日本人のユーモア力
- 2 章 ユーモア力はコミュ力だ
- 3 章 ユーモアの効果を知ろう
- 4 章 ユーモア力を育てるための心構え
- 5 章 すぐにできるユーモア力の育て方
- 6 章 ビジネスに使えるユーモア力
- 7 章 晩年もユーモア力で楽しく生きる

付録 ユーモアのヒント ユーモアに役立つ日本の古典

■著者プロフィール

齋藤 孝(さいとう・たかし)

1960 年静岡県生まれ。東京大学法学部卒業。同大学大学院教育学研究科博士課程を経て、現在は明治大学文学部教授。専門は教育学、身体論、コミュニケーション論。主な受賞作品に宮沢賢治賞奨励賞を受賞した『宮沢賢治という身体』(世織書房)、新潮学芸賞を受賞した『身体感覚を取り戻す』(NHKブックス)、シリーズ 260 万部を記録し、毎日出版文化賞特別賞も受賞した『声に出して読みたい日本語』(草思社)などがある。『雑談力が上がる話し方』(ダイヤモンド社)、『不機嫌は罪である』(角川新書)、『「いいね!」を集めるワードセンス』(ちくま新書)など著書多数。NHK・Eテレ『にほんごであそぼ』の総合指導もつとめる。

■書誌情報

書名:ユーモア力 現代社会に絶対必要な能力の鍛え方・磨き方

著者:齋藤孝

発売日:2025 年 4 月 18 日

仕様:四六判/224 ページ

定価:1760 円(本体 1600 円+税 10%)

ISBN:978-4-635-49075-7

◇山と溪谷社の書籍情報ページ:<https://www.yamakei.co.jp/products/2825490750.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当:佐々木 惣

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>