

ラフターヨガでみんな笑顔に！

～心身の健康、コミュニケーションスキルの向上でより良い利用者支援を目指す～

厚木精華園 相談研修課 濱田 由美子
愛名やまゆり園 日中支援課 菊入 信晴
秦野精華園 地域生活支援課 矢浦 将人

1.はじめに

私たちがラフターヨガについて取り組むことにしたきっかけは、テレビでラフターヨガというものを知り、そこで参加者がみんな大きな口を開けて笑っている姿に衝撃を受けたところから健康に良さそう、楽しそう、と思い利用者支援に活かせるのではないかと、私たち職員も笑顔で仕事が出来たら良いのでは、と考え始めたからである。

そこで、ラフターヨガをインターネットで検索したところ、いろいろなところで活動されている方々がいることがわかり、その中でも、とびきり笑顔が素敵な柴田先生に連絡をしたのが柴田先生(通称ルーシー)との初めての出逢いであった。

2. ラフターヨガ(笑いヨガ)とは

ルーシーが「笑いヨガ」と称していたため、ここからは「笑いヨガ」と表現する。

- (1) 笑いヨガは笑いの体操と、ヨガの呼吸法を組み合わせているところから「笑いヨガ」と呼ばれている。ヨガと同じように、酸素がたっぷり体に取り込み、体と心の健康が実感できるのである。
- (2) 笑いヨガはユーモア・ジョーク・コメディを使わず、誰にでも簡単にできる笑いの健康体操である。人は普通おもしろい話を聴いたり、おもしろいものを見たときに笑うが、笑いヨガでは、こうした笑いを発生させる「おもしろさ」を使わずに笑うのである。
- (3) 初めは体操として笑う。しかし、皆で笑うと笑いの伝染力が働き、本物の笑いに変わるのである。あくびと同じように、笑いも伝染するということである。
- (4) 脳は本物の笑い作り笑いの区別がつかない。つまり、おもしろい話を聴いて笑った時も、体

操として笑った時も、身体的・精神的効果は同じと科学的根拠が得られているのである。気分に関係なく、笑いの効果がしっかり得られるのが「笑いヨガ」である。

- (5) 「笑いヨガ」は1995年、インドの内科医であるDr.マダン・カタリアによって考案された。最初はムンバイの公園でたった5人で始まったが、これが世界に広がり、現在では100か国以上の人に実践されている。

3. 笑いがもたらす効果

- (1) 免疫力を高めて、病気を跳ね返す。
 - (2) ストレスの解消になる。
 - (3) 集中力や記憶力がアップする。
 - (4) プラス思考になる。
 - (5) 表情が豊かになって好印象を与える。
 - (6) 人と人の距離を一気に縮める。
 - (7) 笑いのもたらす効果が自然と周囲に広がる。
- このように、笑いがもたらす効果には上記のように良いことばかりであると考えて良い。

4. 笑いヨガの認知度

笑いヨガの先生、ルーシーに来園していただき(愛名やまゆり園)、実際に職員10人で体験を試みた。以下は笑いヨガ参加者10人に終了後実施したアンケート結果である。

- (1) 「笑いヨガ」を知っていましたか？
 - ①「笑いヨガを聞いたこともなかった人」5人
 - ②「聞いたことはあった」3人
 - ③「なんとなく知っていた」2人
 - ④「良く知っていた人」0人

(2)「聞いたことはあった・なんとなく知っていた・良く知っていた」と答えた方は何で知りましたか？

- ①「テレビで知った」3人
- ②「知人から」2人

(3)研修参加前と参加後ではイメージが変わりましたか？

- ①「イメージ通り」1人
- ②「イメージが変わった」9人

(4)「イメージが変わった」と答えた方は、どんなところがイメージと異なりましたか？

- ①とても楽しめた。
- ②少し難しいイメージだったが、遊び感覚ですんなり取り組めた。
- ③意外に運動になっていると感じた。
- ④無理やり笑っているのかと思っていたが、マイペースを尊重してもらえた。
- ⑤思っていたより、案外早い段階で照れが抜けた。
- ⑥単にヨガと名乗っているだけかと思っていたが、きちんとヨガになっていた。
- ⑦笑うことでリラックスでき、普段味わえないほど身体が軽くなった。
- ⑧もっと強い意識が必要なのかと思ったが、自然に笑うことができた。
- ⑨面白いことをして笑いを作ることかと思ったが、そうではなかった。
- ⑩クールダウンまでメニューに入っていてスッキリした。

(5)またやってみたいと思いましたか？

- ①「はい」10人
- ②「いいえ」0人

参加者は愛名やまゆり園の職員10名のみであるが、半数は聞いたこともなかったという回答であった。100か国以上の人に実践されているとのことだが、笑いヨガと言われると、体の柔軟性が必要なのではないかと、大変そうなどと想像する人はまだまだ多いのではないかとと思われる。

5. 参加者の感想

- (1)日頃、憂鬱なことばかりあり、気持ちが沈んでいたが、スッキリし楽しい気分になった。
- (2)ストレス解消にピッタリ。
- (3)本当に心身に良い効果、リラックスできたように感じた。体も温まり、適度な運動になった。
- (4)顔の筋肉は意識しないと動かせていないのかもしれないと思った。
- (5)心の筋肉もそれに連動して動いているように感じた。
- (6)とっても楽しい時間でした。
- (7)どんなものか体験してみたかった。

はじめは、恥ずかしそうにしている人もいたが、すぐに笑いの渦に巻き込まれていた。やはり、笑いの伝染力が働いているのがわかる。心身ともにリラックスでき、ストレス発散になったという感想も多く、職員間のコミュニケーションが笑顔でとれていた印象があった。

6. まとめ

「笑いヨガ」により、私たち職員が心の健康、体の健康を保つことができれば、表情豊かに笑顔でコミュニケーションをとることができるようになり、ゆとりある利用者支援ができて、不適切な支援と言われるようなものもなくなるのではないだろうか。そして、利用者さんの活動にも取り入れられれば、良い刺激になり、笑顔で健康に過ごせるのではないかと。

アンケートからも「笑いヨガ」の認知度はまだ低いことがわかった。今後、職員への実践、そして、利用者さんへの活動に取り入れていかれるよう、更なる研究を進めていきたいと思う。

参考文献

- ・柴田かおる(ル〜シ〜)氏提供資料
- ・「社内コミュニケーションを活性化する笑いヨガのすすめ」大久保忠男 著
(船橋笑いヨガクラブ代表・税理士法人MIGO大久保事務所代表)
- ・「笑って元気に一病息災 一笑いと健康の秘密」福岡篤彦 著

令和元年度 研究活動援助事業④

(南和広域医療企業団吉野病院院長)

・「笑いヨガで超健康になる！」高田佳子 著
(日本笑いヨガ協会代表)