

福祉のまちづくり [福岡市]

ここにひとり



NPO法人 博多笑い塾 理事長
おの よしゆき
小野 義行さん
(小ノ上マン太郎)

イベント企画制作会社 代表取締役、福岡大学経済学部文化教育非常勤講師やNPO法人 博多笑い塾 理事長など多忙な日々の中、「社会笑学者」として笑いの医学的効用を研究。公演活動や研修を通して笑いによる健康づくり、町づくりを実践中。



笑いの出前、

爆笑でアンチエイジング

「ストレス社会だからこそ、もつとも『笑い』が必要だと考え、笑いの効果を医学的に研究し、健康や若さを保つには笑いが一番だと確信した」、小野 義行さん。今年、設立15周年を迎えたNPO法人「博多笑い塾」の理事長であり、また、「ご自身が「小ノ上マン太郎」というコメディアンとして、笑いの出前をしています。各地に赴き、機会があることに笑いの種をまき、育てる活動を続けてきた実績が評価されています。平成13年に日本で初めて「笑いの活動」でNPO法人格を取得しました。

現在、約100人の会員（笑招人）が、各所のイベントなどでマジックや大道芸、歌、舞踊などの多彩な笑い芸を披露していますが、なんと最高齢は88歳の「青年」とのことです。

細胞も喜ぶ、笑いの効用

小野さんによると、笑うと脳に活性ホルモンが出て、幸福感に満たされます。それが脳神経から体に伝わり、体の細胞が喜ぶとNK細胞という免疫細胞が増え、さまざまな病気から人体を守るそうです。健康を維持するといえど何か特別なものを飲むという発想をしがちですが、だれでもできる、ただ「笑う」ことで

健康的な生活がおくれるとは驚きです。実際、定期的に「笑い塾」の講座を開いている自治体では、老人介護費用の減少につながったという嬉しい報告もあるそうです。

研究の傍ら、年200回を超える九州各地の公演、毎月1回の笑い芸の発表会、2か月に1回の「笑い健康」の研究会などを、小野さんはカゼもひかずにエネルギーギッシュに活動しています。

個人の健康から、

社会の健康へ

「いつでもだれでも演芸を楽しみながら交流を深め、世代にかかわらず助け合って生きていく場所。そんな笑いに満ちたコミュニティを築きたい。さらに、生涯学習の場をつくり、演芸を『療法』として指導することを実践できれば、笑いで社会に貢献できる。日本中が笑いを待っている」と語る小野さんは、「誰もが健康で年を取れる楽園づくり」という大きな構想のステップを着実に進んでいます。



(文：橋本陽子、写真：田中慶治)



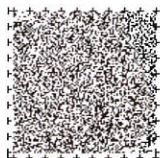
笑いで社会に貢献したいとマン太郎さん

- 博多笑い塾 五か条の御笑言
1. 一日百回笑って、笑健人になりましょう。
 2. 笑事も好奇心によって、笑笑しましょう。
 3. 笑いのウィルスを、伝笑しましょう。
 4. 笑明効果によって、世の中を公明笑大にしましょう。
 5. 笑源学習で笑福人生を送りましょう。

御笑文



笑いに溢れるイベント



博多笑い塾 問合せ先
NPO法人 博多笑い塾
〒810-0074
福岡市中央区大手門1-2-19
TEL 092-714-1880

ホームページ
<http://waraijyuku.web.fc2.com/>