

研究発表の概要

2012年7月21日(土)・22日(日)
於・新潟市NSO厚生総合センター

『笑いによる健康づくり講座』からの

笑いの癒し

小ノ上マン太郎 (小野義行)

今回の報告は、『笑いによる健康づくり講座』を主催した福岡県志免町から業務委託されて、『笑いの健康教室』を実施した7年間の成果を発表いたします。

平成18年4月から委託を受け、笑いの健康教室の企画、実施、運営が始まりました。始めた頃は、笑いが健康づくりに役立つことがはっきりとわかっていないために、教室の参加者を増やすために、面白く笑える芸能を中心としたコースと笑いで医学的な知識を得るコースの二つの健康教室を開設し、実施いたしましたところ、二つのコース共に、開講日より、参加した人達の良い噂で、初回よりも2回目、3回目と開講する毎に参加者が増える傾向がありました。この結果に驚きを感じなが



らも、『笑い』はストレスを解消し、心も体も、そして社会もより良くなります。」と言っていると、参加した人達が生活の中に取り入れて、行動するようになりました。

その一例を紹介すると、この講座に参加するためには健康課の事務室を通って、教室に入らなければならないので、参加者の方々が自然に、健康課の職員に挨拶をするようになりました。ところ、いつもは、黙々と仕事をこなしている職員に声を掛けられるので、職員も挨拶するようになり健康課が明るくなったと言われました。そして、この成果を聞き付けたTVメディアからの取材があり、長年、笑いの健康普及活動をしてきた効果が実り、『志免町では病院に行く、お年寄りが減ったため、2010年の介護保険料の負担が1ヵ月あたり11000円の減額になりました』と報道されました。このことは、驚きと同時に本当に効果が出たのかという大

きな喜びに変わりました。そして、病気の改善だけでなく、家の中が明るくなったと言う、社会的に良い影響を与えることもできました。

そのために博多笑い塾は、月に一回の笑例会の連続開催156回、笑い芸のテーマを変えて笑いのネタづくりをしていきます。会員数は2012年8月現在112名、その中で笑招人として、笑い芸人の登録は50名以上になり、主催事業、委託事業、協力事業、笑い芸人派遣事業など、年間に開催している笑って健康づくりの啓発イベントは200件を超えています。このように、芸がある人も、無い人も、会員と非会員、一般の皆さんが共に楽しみ、そして、笑いながら交流を深め、活動して健康になるべくしていくことの理論を笑療学にまとめ、アソビ(遊び)という文化、スポーツ活動によって、機能回復(リハビリテーション)することをアソビリテーションと称して、様々な分野の方々に指導しています。

笑いには幾つかの笑い方があります。一般的な笑いでは芸を見せて笑う、ショー的な笑い、次に落語や漫談のように言葉の落ちで笑いを誘う考える笑い、アソビリテーションの笑いは、ゲームやダンス、歌などの動作をすることで、間違った時に起こる『笑い』です。この笑いを『誤笑』の笑いといって、これが体験的に理解できたストレス解消の笑いです。本来、人間は間違えたり、失敗したりすると『笑って、ごまかす』という、行動をしています。これは、悪いストレスを外に吐きだそうとする行為その

もので、利害関係が無い場面で、間違っても許されるであろうと思われる非現実的な状態で、間違った場合にストレスを解消しようとして笑いが起こっています。

一般的にレクリエーションゲームは、勝負をこだわらない非競争ゲームなので、ゲームの指導を受けて、自分の体が思うように動かないことに、おかしさがあり、悔しい反面、思わず笑ってしまいます。しかし、私はこの思うように動かないのは何か、動かないことは何なのかを疑問に思い、探求したところ、この現象が老化に伴う退化現象であることをつきとめました。私たちの社会は、文明により便利になり過ぎてしまっています。体を動かさなくても事足りることが多いために運動不足になっています。この運動不足を改善しようとしても、体がすぐにはなかならなくなり、痛んだりしてやめてしまいますので、健康になりません。健康になるためには、普段動かさない方の体を動かして、楽しい刺激を受けると適度なストレスが有り、そのストレスを笑いで解消し、自然な状態でリラックスできる環境をつくり、いつでも笑える生活が人間の健康社会をつくっていくのだと考えています。そこには、地位や名声、肩書きや権力は必要ありません。これからも、人間の生き方を笑いの中から発見し続けたいと思います。

脳の病気の予防：会話をしながら指や体を楽しく動かすこと。(芸能、文化、スポーツ活動は非競争で行うこと)
アソビリテーション：はなが開いた・親指小指・指出し歌遊び・

本当に効果が出たのかという大