ホッホッハハハ 心と体 元気

広がる「笑いヨガ」

笑って元気になろうという健康法「笑いヨガ」が全国で広がっている。この健康法を通じて子どもも大人も、日ごろ忘れかけていた笑顔を取り戻し心が安らかになる。ストレス社会といわれる中、社員向けのレクリエーションや研修のメニューに導入する企業も現れた。笑いヨガに興じる人たちを訪ねた。

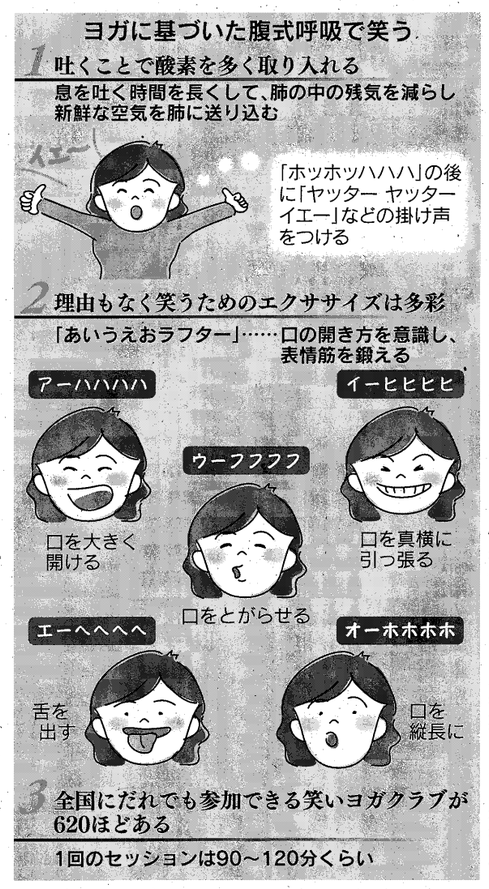
7月初旬の週末、名古屋市立中川小学校の体育館に子ども20人と保護者数人が集まった。笑いヨガの講習を受けるためだ。

「ホッホッハハハと言って笑おうね」。指導者の川上まきさん（54）が呼びかける。子どもたちは照れくさいのか、渋々従う。「ホッホッハハハと言うとおなかが動いて体の具合が良くなるよ」と川上さん。

やがてみんなで手をつなぎ輪になって走り回りながら「アハハ、ハハハハ」と笑ったり、「ヤッター ヤッター イエー」と言いながら親指を立てて腕を伸ばしたりする動作が続いた。

90分ほどの体験会で子どもと川上さんの距離は縮まる。「スマートフォンの操作ばかりであまり笑わない子なのに、きょうはよく笑っていた。私も心底笑った」と参加した母親は話す。

川上まきさん㊨の動作につられて親も子どもも笑う（名古屋市港区の中川小学校）



企業研修や介護の場でも

ド人医師のマダン・カタリアさんが考案した。「ここでいうヨガは、息を吸う時間より吐く時間を長くする腹式呼吸のこと。腹式呼吸を促すために笑いを取り入れた」（田所さん）

笑う理由もないのに笑うわけだから、エクササイズは多彩。「ヤッター ヤッター イエー」のほか、胸の前で両手を合わせてハハハとあいさつする「ナマステラフター」などがある。腹式呼吸による有酸素運動の効果はもちろん、笑うことにより心のストレスを減らしたり体の免疫力を高めたりするとされる。

「健康効果に注目した企業からの引き合いが増えた」。神戸市内でクラブを開く大久保信克さん（28）は話す。東京海上グループの横断組織「未来塾」はその一つ。2016年6月と17年2月に各1回ずつ、大久保さんを東京海上日動火災保険本社に招いた。

計2回は定員80人がすぐ埋まった。17年に参加した東京海上日動火災保険自動車営業開発部の采野雅大さん（32）は「持ち前の笑顔を取り戻し元気になった」と振り返る。当時は3月期決算が近づき多忙な日々。大学時代は水泳部でネアカの体育会系が売りだったが、ストレスに押しつぶされそうだったそうだ。

采野さんは今では笑いの重要性に気づき仕事中、あえて「アハハハ」と笑う時間を作るようにしている。

笑いヨガの世界では、川上さんらのようにクラブを開き参加者をリードする人を、リーダーやマスターレーナーなどと呼ぶ。

東京都町田市と横浜市で介護施設を運営する社会福祉法人合掌苑は職員50人がリーダーの資格を持つ。高齢者に笑いヨガを楽しんでもらうためだ。「いつもは無表情の認知症の人が笑ってくれる」。理事長の森一成さんは話す。

施設のお年寄りだけでなく、職員の心の健康に役立てようと月1回、職員を集めてクラブを開く。介護の仕事は重労働でもちゃんとやって当たり前といわれる。利用者に何かあれば家族からの叱責も覚悟しなければならない。「大いに笑い合えばマイナス思考とさよならできる、離職も防止できる」（森さん）

気持ちが前向きになれば介護への意識も変わる。リーダー50人の多くは、地域の公民館などでクラブを開くようになった。家に閉じこもりがちな高齢者に出向いてもらい介護予防につなげるためだ。「笑う門には健康来たる」を信じて疑わない。

（保田井建）

日本人は笑い好き

日本笑い学会（大阪市）会長で関西大学教授の森下伸也さんの話　日本は世界の中でも有数の笑い好き。山口県防府市では800年以上も前から笑いを神にささげる「笑い講」という行事がある。狂言や文楽でも笑う要素が盛り込まれている。こうした文化が根付いているので笑いヨガも広がっていくだろう。

1994年に設立した日本笑い学会は現在、会員が1000人ほどで医療関係者も多い。医学的見地から笑顔が生きる力になると、様々な場で提言している。私も笑うと気持ちが開放されて晴れ晴れとし、健康増進につながると考える。学会の活動に北海道は呼応してくれ、2016年から8月8日を「ハハ」にもじって「道民笑いの日」と制定した。

企業の間で笑いヨガを取り入れる動きが盛ん。企業のトップもいつも難しい顔をしていないで、大笑いする姿を社員に見せたらどうだろうか。