

ラフターヨガ（笑いヨガ）の実際と今後の可能性

井上葉子* 安藤和子**

*奈良学園大学 **ラフターヨガ HAPPY クラブ

Practice and Possibilities of Laughter Yoga

Yohko Inoue* Kazuko Ando**

*Naragakuen University **Laughter Yoga HAPPY Club

キーワード

笑い	laughter
ラフターヨガ	laughter yoga
健康	health

I. はじめに

近年、健康の維持・増進の視点から笑うことが注目され、笑いの効果について様々な研究がなされてきている。伊丹¹⁾の、漫才・喜劇などを見物しての笑いによる免疫機能向上効果をはじめ、足達²⁾の、笑いによる腹筋振動呼吸によって免疫機能向上効果を示した報告、西田・福島³⁾の作り笑いにより疲労感の低減とポジティブな気分へ変化させる効果などが報告されている。

笑いには、落語やお笑いの映像等を観て笑う「受身の笑い」とおかしさがなくても自ら笑いを発生させる「自発的な笑い」の2種類あるとされている。

今回の体験学習ワークショップでは、「自発的な笑い」であるラフターヨガ（笑いヨガ、以後ラフターヨガと記す）を行った。

ラフターヨガは、1995年にインド人医師 Madan Kataria とその妻であるヨガインストラクターの Madhuri Kataria によって考案された、笑いのエクササイズとヨガの呼吸法とを組み合わせたユニークな健康法である。ラフターヨガでは、まず作り笑いから始まり、アイコンタクトをしながら笑うことで子どもの様な遊び心（Child Playfulness）を引き出し、徐々におかしさを感じて本物の笑いになるように技法上も工夫がなされている。また、笑いをエクササイズ（笑いの体操）という形で取り入れている

ため、誰でもユーモアや冗談に頼らずに、皆で一斉に笑うという形式をとっている。ラフターヨガの利点には、一斉に笑い始め一斉に終わるというように構造化されていることや、ユーモアのセンスは必要ないことなどにより、世代の異なる老若男女が共に集い笑うことができることにある。

ラフターヨガを用いた先行研究では、山村ら⁴⁾による、ラフターヨガ実施後にフェイススケールの平均値が低下したことの報告や、福島⁵⁾は、ラフターヨガにより、STAI 状態不安得点の低下、緊張不安・抑うつ・疲労得点の低下、およびストレスの低減効果を認めたとの報告などがある。ラフターヨガにより積極的に笑う動作を行い、自らの健康の維持・増進に役立てることが、今後期待されている。

II. 体験学習ワークショップの内容

今回の体験学習ワークショップでは、以下のような流れでラフターヨガの体験を行った。

1. 名札（ニックネーム）の記入、体調の確認
2. 挨拶、リーダーの自己紹介、当日の流れの紹介
3. 笑いヨガの紹介、笑いヨガのポイントを説明し、「ホッホッハハハ」の手拍子と、掛け声を紹介する。
4. エクササイズ
5. リラクゼーション
6. 参加者の感想と質疑応答、終了

また、参加者にはラフターヨガを実施する上での注意事項について次の3点を説明した。

1. 新しい痛みを作らない
2. のどがかわく前に水分補給をし、決して無理はしないこと
3. 人に合わせる必要はなく、疲れた時には自由に休み、トイレも自由に行くこと
さらに、参加者に楽しんでもらうためにラフターヨガの「笑い」を以下のように説明した。
4. 無邪気な子ども心に戻りましょう
5. 目と目を合わせて笑いましょう（アイコンタクトを大切にすること）
6. 作り笑いでもOK、すぐ本物の笑いに変わります（どんな笑いでもよいのです）
7. 笑いは右脳、話は左脳、おしゃべりはしません（話を控え右脳を鍛えます）

ラフターヨガのエクササイズは、何種類もあるが、今回は、基本を中心に深呼吸とリラクゼーション等のエクササイズをも交えて行った。

基本のエクササイズの一例：ライオン笑い

獲物に飛びかかるライオンになった気分で、目を見開き、口を大きく開き、舌を思い切り突き出し、両手を顔の横の高さに挙げ、指の第1、第2関節を曲げたりしながら、「ハハハハ」と笑う。眼の周囲と顔の筋肉はもちろん喉や首の筋肉も刺激される効果がある。

深呼吸エクササイズの一例：深呼吸

立位で両腕を真上に挙げた状態から、「フ——」と口から息を吐きながら上体を両腕を前下に倒していく、息を吐き切ったら息を吸いながら上体と両腕を起こし、両腕を挙げた立位の状態まで戻す。2～3秒息を止めた後、上にあげた両腕と共に上体を前下に倒しつつ「ハハハハ……」と言いながら息を吐く、吐き切ったら再び上体を起こしながら息を吸う。

リラクゼーションのエクササイズの一例：ハミング

目を閉じて、深く息を吸い込んだら、それをハミングで吐き出す。「ハム——」と声を出し、上下の唇がお互いに軽く触れ合い、周りが震えるのを感じながら、息を吐き切るまで続け、吐き終わるとゆっくり息を吸い、またハミングで吐き出すことを繰り返す。

終了時に体験学習ワークショップの参加者からは、「とても楽しかった。」「ひたすらずっと続けて笑うのかと思っていたが、始まりと終わりがある笑い方が体験できてよかった。」「笑いエクササイズが進むごとに自分の心が開放されていくのが実感できてよかった。」「自己肯定感を高めるようなセッションがありなど、ストレス対処行動、コーピングにもつながるのではと思った。」「大きな声で笑ったり、体を動かしたりすることができてとてもよかった。」「はじめは不安があったが、途中から本気で笑っていた。」などの感想を聞くことができた。

Ⅲ. まとめ

三宅・横山⁶⁾は、笑いの効果について、身体面では、疼痛緩和、内分泌系に関する影響、血糖上昇抑制作用、さらにはNK細胞ならびにCD4/CD8比などの免疫系に関して効果があること、また、笑いの精神的効果として、ストレスコーピング、不安、緊張の緩和などの効果があることを示している。今回は、1回だけのラフターヨガの体験であったが、参加者から「とても楽しかった。」「自分の心が開放されていくのが実感できてよかった。」などの感想が見られ、ラフターヨガにより、気分や感情をより良いものに变化させ、心の安定につながることを示唆される機会となった。

謝辞

この度、体験学習ワークショップの機会を与えていただきました学会関係者の皆様ならびに参加者の皆様に心から感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 伊丹仁朗, 昇 幹夫, 手嶋秀毅: 笑いと免疫能, 心身医学, 34: 565-571, 1994
- 2) 足達義則: 各種刺激に起因するストレスの多面的解析, 情報科学リサーチジャーナル, 20: 65-76, 2013
- 3) 西田元彦, 福島裕人: 作り笑い (整膚と笑いヨガ) による健康効果—心理学的免疫学的内分泌学的指標から, 笑い学研究, 19: 67-74, 2012
- 4) 山村みづほ, 平田弘美: 高齢者におけるラフター

- ヨガによる笑いの身体的・心理的効果に関する研究, 人間看護学研究, 13 : 111-118, 2015
- 5) 福島裕人：ラフター（笑い）ヨガの効果に関する基礎的研究, 笑い学研究, 15 : 56-63, 2008
- 6) 三宅 優, 横山美江：看護ケア領域における笑いの有効性に関する文献学的考察, 日本看護科学会誌, 31 : 61-67, 2011