

# 願いをかなえる！ 笑いヨガ

よりセラピーティックなラフターヨガ

Fukushima Hiroto

福島裕人

Ha

Ha

Ha

Ha

Ha

Ha

LAUGH





## はじめに

笑いヨガ（ラフターヨガともいわれます）が、ここ数年のうちに、日本においても急速に普及してきました。笑いヨガは実施が非常に簡単で、誰もが容易に行うことができる健康法です。しかし、その理論的な背景は奥深さを秘めています。これらの奥深さはあまり理解されていないようです。さらに、笑いヨガの効果についても、これまで専門的な研究はほとんど行われていませんでした。そこで私は、笑いヨガの効果について研究してきました。

本書は、笑いヨガの理論的背景を紹介し、その効果についてこれまで私達が行ってきた研究成果をわかりやすく紹介しています。そして私の専門とする臨床心理学の立場から、笑いヨガをより発展させた、「治療的な笑いヨガ（セラピューティックラフターヨガ）」について提唱しています。12章ではこの「治療的な笑いヨガ（セラピューティックラフターヨガ）」に基づいた願いごと別の笑いヨガエクササイズも紹介しています。

本書を読んで、読者の皆様に少しでも笑いヨガの理解を深めていただき、日常の生活に活かしていただけたら幸いです。

## 目次

はじめに.....	3
第1章 笑いヨガ(ラフターヨガ)とは.....	6
第2章 笑いの効果、笑いヨガの効果.....	10
第3章 楽しさの秘訣.....	15
第4章 どのくらい笑うと良いか&笑い方.....	19
第5章 イメージの活用.....	21
第6章 治療的笑いヨガ(セラピューティックラフターヨガ).....	23

第7章	ストレスに対処するために	25
第8章	抑うつとセロトニン	30
第9章	トラウマと笑いヨガ	32
第10章	放射線と笑いヨガ	43
第11章	過去・現在・未来	45
第12章	願いごと別 笑いヨガエクササイズ	47
第13章	さまざまな治療的笑いヨガの応用可能性	74
おわりに		78

## 第1章 笑いヨガ(ラフターヨガ)とは

笑いヨガはインドの医師マダン・カタリア先生と、その奥さんでヨガのインストラクターであるマドゥリ・カタリアさんが、1995年に発案した笑いを取り入れた健康法です。英語では笑いの事をラフ(Laugh)と言いますので、笑いのヨガでラフターヨガ(Laughter yoga)と言われます。

笑いヨガでは、誰でも冗談やユーモアを使用せずに笑うのが特徴です。ユーモアのセンスも一切必要ありません。最初は作り笑いで構いませんので、面白くなくてもハッハッハッハーと笑うフリをするだけで良いのです。難しいことは何もありません。ですから、老若男女どなたでも行うことができます。ただし、笑いは全身を使う運動ですので心臓病などの持病のある人は主治医にご相談下さい(下記注意事項を参照して下さい)。

ところで、ヨガというとヨガのポーズを思い浮かべる方も多いでしょう。笑いヨガでは一般のヨガで言うポーズ(アーサナ)はありません。これは笑うことそのものがポーズに相当すると考えていただくとよいでしょう。笑うことを体操という感じで身体に教えてあげることで、よ

り笑いやすい状態にしていけることができます。若いころは箸が転がるだけでもおかしくて笑えたのに、今ではさっぱり笑えなくなつたという方もいるかもしれません。笑いヨガでは、笑いの閾値(いしき)を下げるができます。

また笑いヨガはヨガの呼吸法を取り入れています。まず、ハッハッハッハーと笑つてみて下さい。そうすると次に息を吸うことになりですね。笑うイコール息を吐く、その次は吸うとなり、まさに笑うことは呼吸法そのものなのです。

私は講演などで笑いヨガについて話すとき、よく「今日呼吸に意識を向けたことのあるかたはいますか?」と質問します。するとたいいていの人は「ないです」と答えて下さいます。「ある」と答えて下さる人も少数はおられますが、その人達は既に普段の生活でヨガなどの健康法を取り入れている人です。呼吸というのは普段無意識で行っています。このように普段無意識で行っている呼吸にあえて注意を向け、呼吸を整えることは、自分自身の内面をみつめ、気持ち落ちつかせることにつながります。普段無意識で行っていることに対して意識をむけることをヨガでは重視します。アーサナとよばれるポーズなども普段意識を向けない身体に注意を向けることで自分自身との対話をしているといえます。

ところで、私は病院で患者さんのお話を聴くというカウンセラー(心理療法士)もしています。

過度のストレスを受け、呼吸が苦しくなってしまったという患者さんにしばしばお会いすることがあります。人間はストレスを受けると呼吸が浅くなり、腹式呼吸ではなく、胸式呼吸になってしまいます。そして実際には息が吸えているにも関わらず、吸えていないように感じ息を吸わなければと焦ってしまい、結果的に酸素が体中に回りすぎて手足がしびれてしまったりということが起きてきます(過呼吸とよばれます)。ひどいときにはこのまま自分はどうかになってしまっているのではないかと、死んでしまうのではないかと、といった恐怖感を覚えることすらあります。ですが過呼吸で死んでしまうことはありませんから、そのような時にはタオルなどを口にあててゆっくり深く呼吸をしましょうとお伝えします。腹筋を使ってゆっくりと深呼吸をしていると、30分もすれば少しずつ落ち着いてゆくでしょう。このように深呼吸はストレス対処法でもあるのです。笑いヨガは笑いの体操を通して、腹筋を使った深い呼吸ができるようになります。すると血液の循環も良くなり、さまざまな良い効果が得られます。

またスポーツ選手も呼吸を上手く取り入れています。プロ野球選手が打席に立つ時、フーッと息を吐いているのも、呼吸を整えることで気持ちを落ち着かせ、リラククスをはかっているのです。特にスポーツの分野では「ゾーン」ということがいわれます。人は過度に緊張し過ぎて、また逆にリラククスし過ぎても持っている力を最大限に発揮することはできません。ゾー

ンとは、適度な緊張とリラックスを伴い、個人の能力を最大限に引き出すことのできる状態です。また、ゾーンの状態にあると「ウキウキ」「ワクワク」といった気持になります。笑いヨガをすることでこのゾーンの状態に近づけることが可能になり、試験前の「あがり」対策など日常生活の色々な場面で活用することができます。

#### ※笑いヨガ実施上の注意点

笑いヨガは腹筋を使った全身のエクササイズです。その実施には、自分の体調に応じて無理の無い範囲で取り組んで下さい。また、持病のある方は念のため主治医の先生に相談をしてください。

## 第2章 笑いの効果、笑いヨガの効果

これまで笑いにはさまざまな効果があるといわれています。その代表例は鎮痛効果です。1960年代にノーマン・カズンズという記者が膠原病という難病を患いました。この病気は非常に全身の痛みを伴うものなのですが、彼は笑い（コメディのビデオを見て笑った）とビタミンCの大量投与によって病気を克服したという報告がなされました。カズンズ氏曰く「10分腹をかかえて笑うと、少なくとも2時間は痛みを感じずに眠れるという効き目があった」そうです。その後、笑いの持つ効果が注目され研究が行われました。そして、笑いの持つ気分を良くする効果や、現在ではガン細胞を退治するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の活性化をはじめ、血糖値を減少させるなど様々な効果が明らかとなりました。

しかしこれは笑いヨガの効果ではありません。これまでの笑いを扱った研究は、落語や漫才、コミックビデオの視聴などによって生じる笑いの研究がほとんどでした。笑いヨガは、「おかしさを感じなくても笑う」ことから始まるので、これまでの笑いの効果を即座に笑いヨガにあってはめる事は厳密にはできません。