

活動報告

# 日本笑い学会信州支部の活動について

## Activities of the Shinshu Branch of the Japan Society for Laughter and Humor Studies

田中 高政

Takamasa Tanaka

キーワード：ユーモア，笑い，看護

Key words: humor, laugh, nursing

### 要旨

日本笑い学会信州支部は、日本笑い学会の17番目の支部である。佐久大学内に事務局を置き、笑いに関する総合的・多角的研究を行い、笑いの文化的発展に寄与し、ひいては地域の活性化及び人々の健康に資することを目的に活動している。信州支部設立から3年間の活動について報告する。

### I. ユーモア・笑い与健康

昔から“笑いは百薬の長”“3回薬を飲むより1回笑う方が健康に良い”“たくさん笑って寝れば医者はいらない”等、笑うことは健康によいと言われてきた。しかし、科学的な根拠はなかった。笑い与健康に関する論文が学術誌に掲載されたのは、ノーマン・カズンズの投稿が最初である(Cousins, 1976)。ジャーナリストのカズンズは難病に罹患し、「完治するのは100分の1の奇跡である」と医師から告げられた。仕事一途でストレスの多い生活だったことを反省し、ユーモアの本やコメディのビデオを見て大いに笑い、よく眠るという生活に切り替えた結果、治らないはずの病気が完治した。これがきっかけとなり、笑

いと健康に関する研究が次々と発表された。笑うと酸素の供給が高まり、血液循環が向上する(Fry, et al., 1992)。免疫力が向上し(Dillon, et al., 1986; Berk, et al., 1989; 伊丹, 1994)、アレルギー反応が軽減する(Kimata, 2001)。痛みが軽減し(Cogan, et al., 1987)、リウマチ患者さんの炎症が軽減する(Yoshino, et al., 1996)。血糖値の上昇が抑えられ(Hayashi, et al., 2006)、冠動脈疾患になりにくい(Clark, et al., 2001)。ユーモアのセンスがある人は病気になりにくい(Boyle, et al., 2004)。ところがその一方で、ユーモアと病気には何の関連もなく(Labott, et al., 1990)、きちんと統制群を作って実験したら笑いが健康によいという結果は再現されない(Harrison, et al., 2000)。このように、ユーモアや笑いが健康

受付日 2014年10月2日 受理日 2015年1月26日  
佐久大学 Saku University

によいかどうかのエビデンスは確立しているとは言えず、今後の研究にかかっている。

欧米からやや遅れて日本でも笑い与健康についての関心が高まり、1994年にユーモアや笑いについて真剣に研究しようとする学会が誕生した。日本笑い学会である。

## Ⅱ. 日本笑い学会

日本笑い学会の目的は“笑いとユーモアに関する総合的研究をおこない、笑いに対する認識を深め、笑いの文化的発展に寄与すること”である。ユーモアや笑いを総合的に研究するために、市民参加型の学会となっている。非営利・非宗教・非政治の団体であり、1)総会、2)研究会、3)オープン講座、4)機関誌笑い学研究発行、5)日本笑い学会新聞発行、6)他団体主催の催しへの協賛、7)講演会への講師派遣(笑いの講師団)等の活動を行っている。

全国に16の支部があり独自の活動をしているが長野県には支部がなかったため、17番目の支部として、日本笑い学会信州支部が設立され活動を開始した。

## Ⅲ. 日本笑い学会信州支部

日本笑い学会信州支部の目的は“笑いに関する総合的・多角的研究を行い、笑いの文化的発展に寄与し、ひいては地域の活性化及び人々の健康に資すること”である。信州支部では“健康に資する”の文面が、本部の目的に追加されている。平成24年5月17日に設立され、佐久大学田中高政研究室内に支部事務局が置かれた。非営利・非宗教・非政治で、1)本部学会への参加、2)信州支部総会の開催、3)支部研究会・勉強会、4)支部ニューズレターの発行、5)講演会の開催・講演会への講師派遣等の活動を行っている。

平成24年6月24日に信州支部第1回総会を佐久大学で開催し、日本笑い学会副会長昇幹

夫さんの講演会を行った。設立1ヶ月後の7月には、池田信子さん(ラフターヨガ・ティーチャー)の活動を支援し、震災被災地である長野県栄村の仮設住宅に赴き笑いヨガを行った。「仮設住宅の中にいると気が沈む」「久しぶりに笑った」と好評で、この時の模様は信越放送のニュースで放送された。

信州支部の活動として、ラフターヨガ(笑いヨガ)の長野県内での普及がある。ラフターヨガはインドのマダン・カタリア医師が考案した、笑いヨガを組み合わせたエクササイズで、1)誰でもできる、2)作り笑いから本物の笑いになっていく、3)ユーモアセンスは必要ない、4)老若男女と一緒に笑う、5)子供心に戻りアイコンタクトをとりながらコミュニケーションとして笑う、6)体操(エクササイズ)として笑う、7)笑いによる瞑想をする、8)笑いによるヨガの呼吸法を行う、9)リラクゼーションを行う等の特徴としている。世界中に広まっており、現在では75カ国で1万以上の実践団体が活動している。日本では平成18年に、NPO法人ラフターヨガ・ジャパン代表の田所メアリーさんが東京で活動を開始した。長野県では平成21年2月のJAちくま中部地区女性部交流会で、支部長(田中)が参加者の皆さんと一緒に笑ったのが県内初の笑いヨガと思われる。その後、池田信子さんや佐藤志穂さん(ラフターヨガ・ティーチャー)のご活躍があり、急速に知名度をあげてきた。ラフターヨガ・ティーチャーとは、ラフターヨガ・リーダーを認定することができる資格である。信州支部会員では5名がインドへ行き、直接カタリア医師から理論と実践を学び、ラフターヨガ・ティーチャーの資格を取得している。平成24年には、長野市民病院において、長野県初の病院内の笑いヨガクラブ(ラフターヨガを実践するクラブ)が誕生した。当初は「病院で笑うとは不謹慎」と言われるのではないかと心配していたが、平成26年には佐久総合病院でも笑いヨガクラブが誕生し、

さらに長野県看護協会の研修でも笑いヨガが行われるようになった。現在は主に職員のメンタルヘルス対策として行われているが、いずれは患者さん達と一緒に笑い合いたいと思っている。両病院ともに、笑いヨガクラブを運営しているのは信州支部の会員である。なお、全国的にも数少ない笑いヨガの学生サークルが、佐久大学内に誕生している(佐久大学ラフターサークル)。初代サークル長も、信州支部会員である。

平成24年10月27日に第1回笑楽校(しょうがっこう)を、松本市なんなん広場で開校した。笑楽校とは、笑いやユーモアをテーマとする勉強会のことである。一般市民が多く参加し、支部長が“笑いと健康”と題して講演会を行った。第2回笑楽校は、諏訪市の寿司屋で行われた。寿司屋兼落語家の小平晴勇さんから手巻き寿司を教わり、完成した手巻き寿司を切ると断面にアンパンマンの顔が出現する。上手にできず、変な顔が出てきたらみんなで笑おうというコンセプトだった。現代社会は往々にして完璧さを求められ、失敗は許されない。ところが、“上手にできない”とか“失敗した”を寛容に認めるときに、ユーモアや笑いがある。医療関係者は命を扱う職業であり、絶対に失敗は許されず常に完璧であることが求められる。だからこそ医療関係者は、職場以外では「できなくても大丈夫」「完璧でなくていい」「失敗しても許される」ときが必要なのではないかとも考えている。第3回笑楽校は長野市トイゴで佐藤志穂さんの講演会、第4回笑楽校は松本市なんなん広場で副支部長百瀬丘さんの講演会、第5回笑楽校も松本市なんなん広場で池田信子さんの講演会、第6回笑楽校も松本市なんなん広場で上條繁明さんの講演会を行った。良寛研究会主宰の上条さんは“良寛～そのおかしみとかなしみと慈しみの世界”と題して、「良寛さんの周りにはいつも自然な笑いが満ちていた」とわかりやすく解説した。第7回笑楽校は長野市ト

イゴで支部長の講演会、第8回笑楽校は松本市なんなん広場で支部長が紙芝居を行い、この模様は信濃毎日新聞に掲載された。

これ以外にも、信州国際音楽村のイベント“おはなしえんにち”の後援、リレーフォーライフへの参加、“村上和雄ドキュメントSWICHスイッチ”の自主上映会等を行っている。この上映会には長野県内外から100名ほどの参加があり、参加者からは「感動した」「上映してくれてありがとう」「また上映して欲しい」等、上映終了後にたくさん声をかけていただいた。村上和雄さんは筑波大学名誉教授で、日本笑い学会の会員である。また、佐久大学大学祭でも“僕のうしろに道はできる～奇跡が奇跡でなくなる日に向かって～”の自主上映会を佐久大学ラフターサークルが企画した。平成26年6月21日には、日本笑い学会創立20周年記念・信州支部設立3周年記念として、日本笑い学会副会長昇幹夫さんの講演会“泣いて生まれて笑って逝こう”を佐久大学で開催した。

臨床道化師の塚原成幸さん(清泉女学院短期大学)が主宰する“ケアクラウン養成講座”を、3名の支部会員が修了しケアクラウンに認定された。講座修了者の会として“スマイルラボ”が結成され、その事務局も佐久大学田中高政研究室内に設置されている。スマイルラボはボランティア活動として、長野市民病院祭で子ども向けに皿回しやバルーンアートを行ったり、南木曾町の土砂災害被災地近くの公民館で塚原さんと共にパフォーマンスを行ったりしている。今後さらに研鑽を重ねてから小児病院や高齢者施設等へケアクラウンとして訪問する計画であり、信州支部ではその活動を支援していく予定である。

また信州支部には“笑い療法士”も2名いる。笑い療法師は癒しの環境研究会(高柳和江理事長)が認定し、笑いで患者さんの自然治癒力を高めたり病気の予防をサポートしたりする人のことである。

日本笑い学会信州支部でこれからやりたい事として、ユーモア・笑いの(まじめな)講演会、ユーモア・笑いについての研究、ニューズレター発行、笑いヨガの普及、笑いヨガと健康に関する研究、ラフターヨガ・リーダー養成講座、ラフターヨガ・リーダー研修会、素人落語家・素人芸人養成講座、ケアクラウン(臨床道化師)活動支援、レッドノーズデイ参加、自主上映会、鼻笛の普及、教育とユーモア研究会、ユーモア看護学の研究、ユーモア・笑いと医療に関する勉強会、ユーモア・笑いと教育に関する勉強会、ユーモア・笑いとケアリングに関する勉強会、腹話術勉強会、紙芝居勉強会、マジック勉強会、宝塚風チンドン隊の結成、鼻笛合奏隊の結成、南京玉すだれ勉強会、プロレス勉強会、大道芸研究会、バナナのたたき売り研究会、寅さん研究会、親鸞のユーモア研究会、笑えるおもちゃの収集・研究・開発、狂言研究会、宝塚研究会、笑いと民俗行事・芸能に関する情報の収集・広報、災害被災地へ笑いを届ける活動、ホームページ、SNS等での情報提供、日本笑い学会他支部との交流等々、盛りだくさんである。会員それぞれが得意な分野で、無理のない範囲で、細々とでも継続して活動していきたいと考えている。

## 文献

- Berk, L.S., Tan, S.A., Napier, B.J., Eby, W.C. (1989). Eustress of mirthful laughter modifies natural killer cell activity. *Clinical Research*, 37(1), 115A.
- Boyle, G.J., Joss-Reid, J.M.(2004). Relationship of humour to health: a psychometric investigation. *British Journal of Health Psychology*, Feb; 9(Pt 1), 51-66.
- Clark, A., Seidler, A., Miller, M.(2001). Inverse association between sense of humor and coronary heart disease. *International Journal of Cardiology*, Aug; 80(1), 87-88.
- Cogan, R., Cogan, D., Waltz, W., McCue, M. (1987). Effects of laughter and relaxation on discomfort thresholds, *Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 139-144.
- Dillon, K.M., Minchoff, B., Baker, K.H.(1985). Positive emotional states and enhancement of the immune system. *International Journal of Psychiatry Medicine*, 15(1), 13-8.
- Fry, W.F. Jr.(1992). The physiologic effects of humor, mirth, and laughter. *Journal of the American Medical Association*. 267, 1857-1858.
- Harrison, L.K., Carroll, D., Burns, V.E., Corkill, A.R., Harrison, C., Ring, C., et al. (2000). Cardiovascular and secretory immunoglobulin A reactions to humorous, exciting, and didactic film presentations. *Biological Psychology*. Mar; 52(2), 113-126.
- Hayashi, T., Uratama, O., Kaeai, K., hayashi, K., Iwanaga, S., Ohta, M., et al.(2006). Laughter regulates gene expression in patients with type 2 diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75 (2), 106.
- 伊丹仁朗, 昇幹夫, 手嶋秀毅(1994). 笑いと免疫能. *心身医学*, 34(7). 565-571.
- Kimata, H.(2001). Effect of humor in allergen-induced wheal reactions. *Journal of the American Medical Association*, 4: 285(6), 738.
- Labott, S.M., Martin, R.B.(1990). Emotional coping, age, and physical disorder. *Behavioral Medicine*, Summer; 16(2), 53-61.
- Norman, C.(1976), *Anatomy of an Illness(as Perceived by the Patient)*. New England

Journal of Medicine, 295, 1458-1463.  
吉野慎一, 中村洋, 判治直人, 黄田道信 (1996).  
関節リウマチ患者に対する楽しい笑いの影  
響. 心身医学, 36(7), 559-564.  
Yoshino, S., Fujimori, J., Kohda, N. (1996).

Effects of mirthful laughter on  
neuroendocrine and immune systems in  
patients with rheumatoid arthritis.  
Journal of Rheumatology, 23(4), 793-794.