

「笑いヨガ」 & 「笑み筋体操」

NPO 法人高知県生涯学習支援センターでは、2013 年度事業として、「笑いヨガ&笑み筋体操」を開催いたします。ストレスの多い現代社会において、笑い与健康の関連がクローズアップされ、様々な機関で研究成果が発表されています。副作用のない治療（薬）として、多くの医療、介護の現場で取り上げられている「笑い」をテーマに、老若男女全ての方が、心と身体のバランスのとれた健康で笑いにあふれた生活を、送っていただける様な楽しい講座を開催したいと思っております。

事業日程： 平成25年6月～平成26年3月（毎月1回／全10回）13：30～15：00
会場： 高知県教育センター分館 大講義室（高知市大原町132番地）
参加費： 無 料
講師： 及川 勝栄（おいかわ かつえ）氏

北海道出身。NPO法人高知県生涯学習支援センター会員。土佐の国笑いとお癒し研究所代表。

Dr. カリア・スクール・オブ・ラフターヨガ 認定ティーチャー。（高知県初のティーチャー資格取得者）

後援団体： 高知県、高知県教育委員会、高知市、高知市教育委員会、小中学校PTA連合会、
 高等学校PTA連合会、高知新聞社、RKC 高知放送、KUTV テレビ高知、
 KSS さんさんテレビ、NHK 高知放送局、エフエム高知、高知シティFM放送、
 高知大学教育学部附属教育実践総合センター

回	題 目	内 容
第1回 6/6(木)	オリエンテーション	「笑いヨガ」と「笑み筋体操」を通して、笑い療法の歴史や、 笑いの各種効用の講義を行います。
第2回 7/11(木)	「笑いヨガ」基本編	いくつかのグループに分かれ、「笑いヨガ」的自我介绍やゲーム。基本の「笑いヨガ」セッションの体験。
第3回 8/29(木)	「笑み筋体操」を取り入れる	基本の「笑いヨガ」セッションに、顔の表情筋の体操「笑み筋体操」をプラス、笑顔美人、美男になりましょう。
第4回 9/12(木)	ジブリッシュ（メチャクチャ言語）で大笑い	いくつかのグループに分かれ、ジブリッシュで話すことより、恥じらいといったものを、ゲームとして取り除くことができます。
第5回 10/17(木)	笑い瞑想（自由な笑い）の体験	「笑いヨガ」セッションでは意識をして笑うが、笑い瞑想は、 泉から水があふれ出るように、笑いが自然に湧き上がる状態、最も純粋な形の笑いと言える。
第6回 11/7(木)	リラクゼーションと呼吸法	様々なリラクゼーションと呼吸法を体験。
第7回 12/5(木)	一人で出来る「笑いヨガ」	家庭で一人でも出来る「笑いヨガ」を体験。
第8回	子どもや孫と一緒にでき	子どもとのコミュニケーション作りや、学校での教育の

1/9(木)	る「笑いヨガ」	一環として使える。
第9回 2/6(木)	皆でつくる、「笑いヨガ」セッション	各自で1つ以上笑いエクササイズを考え（前回は宿題として出しておく）発表。
第10回 3/13(木)	「笑いヨガ」完結編	皆で笑って踊って「笑いヨガ」大パーティー。

「笑いヨガ」 & 「笑み筋体操」

平成25年6月6日にスタートいたしました「笑いヨガ&笑み筋体操」はおかげ様で好評のうちに3月13日の最終回を迎え全10回が終了となりました。アンケートからは「身体を動かさなければならないことを恐れていましたが、今日の話聴いて、笑いで自分を変えるのだとわかりました。最後まで頑張って参加しようと思いました」「楽しかったです。ありがとうございました。足が少し不自由な母と来ましたが、たくさん笑っているのを見られて嬉しかったです」「日常、笑うことが少ないので、本日は非常に刺激的で、健康になりそうな気がしました。」

「笑いヨガをもっともっとたくさんの人に体験してほしいと思いました。とても素晴らしいです。」「笑いを仕事、生活の中に取り入れて行きたいと思います」「毎日のストレッチの中に笑いを取り入れることを教わりました。明朝から早速笑ってみたい。そして健康に過ごしたいと思います」という声が聞かれました。一定回数以上受講いただいた方には修了証書をお送りいたします。ご参加いただきありがとうございました。

