

出前講座報告書vol.3

2014年10月29日 福島市保健福祉センター

テーマ

笑いを生かした健康づくり
～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～



講義をする大平先生

テーマは「笑いを生かした健康づくり～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～」に関してでした。主な講話内容は、①ストレスの概要（ストレスの原因）、②ストレスと病気の関連（うつ病・がん・循環器疾患・糖尿病等）、③笑いの定義（ユーモアに対する身体的反応のことで、「身体動作」と「発声」から構成）、④笑い与健康の関連、⑤笑いヨガの実践（「ハッハ、ホホホ、イエ～イ♪」「あいさつ笑い」「アロハ笑い」「海藻笑い」「請求書笑い」等）等でした。

グループワーク



笑いヨガを実践



熱心な指導

4グループ（1グループ4～5人）で「本日の講義で学んだこと」を付箋紙に各自3枚程度書き、グループ内で同じ内容のものをカテゴリー化しました。その後発表を行い、参加者全員で学びを共有しました。多く挙げられた意見は、「笑うことで楽しくなる！自分から笑顔で話しかけていきたい」「笑いは健康にとっても良い」等でした。また、話し合いが終わった後に「アンコール」があり、提示されたネガティブな単語をポジティブな単語に変換するという課題を行いました。ポジティブな回答が出たときに、皆で「いいぞ！いいぞ！イエーイ！」と反応しました。

アンケート集計結果

参加者数は16人でした。

評価項目	「(大いに) そう思う」 N=16
研修の資料や進行について 配布資料は適切だった 時間配分は適切だった 進行は適切だった	75% 81% 88%
第一部の講義について 笑い与健康づくりについて理解できた 講義は今後の保健活動に役立つと思う	88% 88%
第二部の話し合いについて 話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	88%

編集後記

大平先生のご講義はいつも大変楽しく、私はこれまで3回参加しましたが、回数重ねるごとに自分の笑いが大きくなっています。オチが分かっているのに笑ってしまうのは（しかも大笑い）不思議な感覚です。今回初めて参加したファシリテーターは、笑う場面の多さに驚き、2回目のファシリテーターは、笑い学会への登録を本気で考えています。こんな影響力のある健康講話ができるようになりたいものです。

（後藤）

