

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）

分担研究報告書

ラフター（笑い）ヨガクラブ参加者の健康状態に関する縦断的観察研究
—ベースライン調査—

分担研究者 成木 弘子 国立保健医療科学院 統括研究官
研究協力者 星 且二 首都大学東京 都市環境学部 教授
研究協力者 福本 久美子 九州看護福祉大学 看護福祉学部 教授

研究要旨：【目的】本研究では、東京都内等における“ラフター（笑い）（以下：W）”ヨガクラブに継続的に参加している者の健康状態と中断者の健康状態を比較することにより、Wヨガの健康への効果を明らかにすることを目的とした縦断的観察研究であり、研究初年度である本年度は、そのベースライン調査を実施した。

【方法】平成25年12月15日ー平成26年1月31日の間に、東京都内等の28箇所のWヨガクラブ参加者に対し無記名自記式質問紙調査を行った。調査票は314名に配布し230名（73.2%）から回答を得た。

【結果】1）回答者230名の内訳は、女性73.9%、男性24.8%、平均年齢58.2歳、60歳代（30.4%）が最も多かった。2）“笑い“の状況について、普段の生活で、声を出して笑う機会は「ほぼ毎日が45.7%」と半数近いが、普段の生活で、15分以上笑う機会はWヨガクラブへの参加を除いては「ほとんどない（46.1%）」、普段から「自分は周りの人よりも思うかについて「少し思う（33.7%）」等であった。3）健康状態や生活習慣では、まあまあ健康（65.7%）であった。自覚症状のある者は136名であり、肩こり52名（38.2%）であった。治療を受けている者は101名、高血圧が31名（30.7%）と最多であった、毎日3回の食事とは86%以上が摂取していた。飲酒習慣は、ほとんど飲まない（55.7%）が過半数、現在喫煙習慣のないものは96.1%に達していた。一日の平均睡眠時間は、6-9時間が69.1%、であった。4）楽観性尺度の総合点20.7点、人生の満足度は80/100点以上の者が69.1%にのぼり、平均でも81点と高得点であった。ストレスを感じることもある者は、「少しある」が53.0%、ストレスの対処方法は、運動や趣味をする（57.4%）が最も多かった。

【考察】Wヨガクラブに参加している対象者達の健康状態は、心理的にも身体的にも比較的良好であり、人生の満足度も高い状態であった。この健康状態がWヨガの継続状況でどのように変化していくのか追跡することの必要性を確認できたと考える。

A. 研究目的

落語、漫才、Wヨガなど人を「笑い」に誘導し、健康の保持増進に影響があるとされるものはいくつかあるが、Wヨガは、左脳の力を使わずにでき、最も健康の保持増進に影響があるとされている。しかし、Wヨガを継続して実施している者達、特にWヨガクラブの参加者達の健康状態を縦断的にとらえた研究はなされていない。

そこで本研究では、東京都内および近隣県内におけるWヨガクラブに参加している者の健康状態を本年度（1回目調査）と再来年度（2回目調査）とを比較し、Wヨガクラブ参加者の健康状態の変化を明らかにすること、Wヨガクラブに継続的に参加している者の健康状態と中断者の健康状態を比較することにより、Wヨガの健康への効果を明らかにすることを目的とした。研究初年度である本年度は、そのベースライン調査を実施し、健康状態などの実態を把握すること目的に実施した。

B. 研究方法

1. 研究対象

平成25年12月15日ー平成26年1月31日の間に、東京都内および近隣県内の28箇所のWヨガクラブ参加者に対し無記名自記式質問紙調査を行った。調査手順は、東京近郊及のWヨガクラブの主催者に対し、文書を用いながら口答で調査の内容に関して説明を行い、調査への許可を得た。その上で研究者が各Wクラブの開催時に場面に参加し、各Wクラブ参加者に対して文書と口頭で研究に説明を行い同意が得られた者だけに調査票の配布を実施した。また、研究者が参加者への直接研究の依頼ができない場合も、

主催者への口頭で研究の説明を行い、同意を得た上で、主催者から参加者への調査票の配布を実施した。回収は、各自による郵送による返送とした。314名に配布し、230名(73.2%)から回答を得た。

2. 質問項目

質問項目は、(1)“笑い”の状況や“Wヨガクラブ”の活動状況について（普段の生活で声を出して笑う機会、普段の生活で15分以上笑う機会など11項目）、(2)健康状態や生活習慣（普段ご自分で健康だと思いますか、体の具合が良くないところ（自覚症状）がありますか、など13項目）、(3)気持ちや心の状態”に関すること（研究班共通調査項目：ものごとがはつきりしないとき、私はたいてい最も良い結果を予想するなど29項目）、(4)生活状況について（年齢や性別など個人の特徴、住まいの場所や居住年数、就業年数など10項目）であった。

3. 分析方法

統計解析は、SPSSを用い各項目の単純集計を実施した。

（倫理面への配慮）

本研究は、分担研究者が所属する国立保健医療科学院の倫理審査委員会にて倫理審査を受け承認された。また、調査実施にあたり、研究対象者対し、研究参加の自由や個人情報の保護に関し、口頭と文書を用い十分に説明し了解を得た者のみに調査票を配布した。研究の承諾は、調査票の返送をもって得たものとした。調査票自体には個人を特定で記述はせず、プライバシーの保護に努めた。

C. 研究結果

1. 対象者の概要

1) 基本属性

回答の得られた総数は230名で、女性：170名(73.9%)、男性：57名(24.8%)、無回答：3名(1.3%)と女性が多数を占めた。年齢は、20歳代：2名(0.9%)、30歳代：14名(6.1%)、40歳代：39名(17.0%)、50歳代：55名(23.9%)、60歳代：70名(30.4%)、70歳代：36名(15.7%)、80歳代：6名(2.6%)、無回答：8名(3.5%)、平均58.2歳であり、60歳代が最も多く、次いで50歳代、両者を併せると半数以上を占めていた(図1)。

2) 生活状況

居住地域は、東京都内44.8%、東京都以外54.3%、無回答0.9%、居住期間は、30年以上が24.8%、次いで10-20年未満21.3%であった。就業している者60.0%、就業形態の最多は、パート・アルバイト・契約社員19.1%、次いで正規の社員・職員13.9%であり、就業していない者の内51.1%(全体の20.4%)が専業主婦・主夫であった。

結婚している者は62.6%、平均同居者数2.6人、配偶者と暮らしている者59.6%であった。平均年収(世帯)6,39,400円(回答者100名)、学歴では大卒33.5%、高卒30.3%、専門学校・短大20.4%などであった。

2. “笑い”や“Wヨガクラブ”での活動状況

1) 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいあるか。

ほぼ毎日が45.7%と半数近くであり、次いで週に1～5回程度39.6%であったが、

ほとんどない者も2.6%存在した。

2) 普段の生活で、15分以上笑う機会はWヨガクラブへの参加を除いてどのくらいあるか。

ほとんどない(46.1%)と半数近くになり、週に1～5回程度(25.7%)、毎日笑う者は8.3%に留まっていた。健康に良いと言われている15分以上続けて笑うことは、日常では難しい様子が見えがえる。

3) どんなときによく笑うか(複数回答)(図1)

笑う機会となっているもので最も多いのは、「Wヨガクラブに行ったとき(95.2%)」とほぼ全員であった。2位「友人と話をしているとき(73.5%)」、3位「テレビやビデオをみているとき(56.1%)」、4位「子供や孫と接しているとき(33.9%)」、5位「夫婦で話をしているとき(30.0%)」の順であった。配偶者や子どもなどがいる者は半数程度なので、割合から考えると家族と笑っている者も少ないとは言えない。

4) 普段から「自分は周りの人よりもよく笑う」と思うか

少し思う(33.7%)であり、かなり思う(28.7%)を上回っていた。両者を併せると6割に達するが、思わない(21.7%)は三位であり、おおいに思う(16.1%)より多い状況であった。

5) Wヨガクラブへの参加期間と一ヶ月の参加回数

Wヨガクラブへの参加期間は、初めての参加(2.6%)、1ヶ月未満(3.0%)、1ヶ月～1年未満(21.3%)、1年～2年未満(23.5%)、2年～3年未満(14.8%)、3年～4年未満(15.7%)、4年～5年未満(9.6%)、5年以上(6.6%)、無回答(2.6%)であり、1ヶ月～2年

未満を合わせると45%と半数近くであった。また、一ヶ月の平均参加回数は、4.6回、一週間に1回以上の参加状況となっていた。

6) Wヨガへの参加の立場

Wヨガクラブを運営している者は、73名(31.7%)、一ヶ月の開催回数は、最低1回、最も多い者は10回以上開催し、平均すると4.5回であった。また、Wヨガを指導できる有資格者は127名(55.2%)であった。有資格者でWヨガクラブを運営しているものは、57.9%であった。

7) Wヨガを始めた最も大きな理由

Wヨガを始めた大きな理由としては、

(1) 自分の健康づくりに役立てたかった(37.4%)、(2) 仕事などに活用したかった(13.5%)、(3) 笑えなくなり笑いたかったから(12.2%)、(4) 笑えるがもっと笑いたかったから(9.6%)、(5) 家族や友人などに笑って欲しかったから(13.5%)、(6) その他(33.3%)であった。

3. 健康状態や生活習慣

1) 普段健康の健康状態

とても健康(24.8%)、まあまあ健康(65.7%)であり両者を併せると90.5%に登る。あまり健康ではない(7.8%)、健康でない者も1.3%存在していた。また、現在、何らかの自覚症状がある者は136名(59.1%)、治療中の疾患があると答えた者は、101名(43.9%)であった。

2) 自覚症状(複数回答、n=136)(図3)

何らかの自覚症状があると答えた136名の症状は図2に示す通りである。訴えの多かった上位5つは、(1) 肩こり: 52名(38.2%)、(2) 腰痛: 47名(34.6%)、手足の冷え47名(34.6%)、(4) 物を見づらい: 29

人(21.3%)、(5) 物忘れ(20.6%)であった。1位と2位はともに筋骨系、4位5位は加齢に伴いやすい症状であった。また、上位5位までは、自覚症状ありと答えた者の20%以上にみられた症状であった。

3) 治療を受けている疾患(図4)

(複数回答、n=101)

現在、治療を受けている疾患のある101名の疾患を図3に示した。治療中の疾患の上位は、(1) 高血圧: 31名(30.7%)、(2) 虫歯・歯周病: 24名(23.8%)、(3) 白内障など目の病気: 21名(20.8%)、(4) 骨・関節の病気: 15名(14.9%)、(5) 糖尿病: 10名(10.0%)であった。

4) 生活習慣

食事の摂取状況は、朝食(86.1%)、昼食(94.3%)、夕食(95.7%)であり、各食事とも86%以上が摂取していた。一日の野菜摂取量は、1-2皿(46.5%)と最も多く、3-4皿(37.0%)、5-6皿(10.0%)であった。飲酒習慣は、ほとんど飲まない(55.7%)と過半数を占め、休肝日のないほぼ毎日飲む(16.5%)に留まっていた。喫煙は、以前から吸わない(71.3%)と止めた(24.8%)を合わせた現在吸わない者は96.1%に達していた。一日の平均睡眠時間は、健康的な睡眠時間といわれる6-9時間が69.1%であり、逆に睡眠が6時間未満と短い者が27.4%、9時間以上と長すぎる者は2.2%のみであった。Wヨガ以外の運動の実施状況は、週1-2回程度(30.4%)、週3-4回程度(19.6%)、逆に運動をしていない者27.8%であった。

4. 心理的健康状態

1) ポジティブな心理状態

(改訂版楽観性尺度)(表1)

各項目の5点満点の得点の平均は、①ものごとがはつきりしないとき、私はたいてい最も良い結果を予想する(3.3点)、③何か悪いことが起こりそうな時、たいていの場合は起こってしまう(3.4)、④わたしはいつも、自分の未来について楽観的である(3.6点)、⑦私はものごとが、自分の思いどおりになると、期待することはめったにない(3.2点)、⑨わたしは、自分によいことが起こることを、めったに当てにしない(3.3点)、⑩全体的にみて、わたしは自分には悪いことよりも、良いことの方がたくさん起こるだろうと思っている(3.9点)であった。総合点は33.4点、各項目の得点順位は、上記の⑩(3.9点)、④(3.6点)、③(3.4点)、①⑨(各3.3点)、⑦(3.2点)であった。

(②⑤⑥⑧の項目は、filler)

2) 人生の満足感

自分が幸せかどうかを10点(幸せでない)から100点(たへん幸せ)で回答を求めた結果、90点(26.1%)、80点(24.3%)、100(18.7%)と幸せに感じている者が69%、平均すると81点で高得点であった(図5)。現在の生活への全体的な満足度は、非常に満足(17.8%)、満足(60.9%)と満足している者が多く見られた。生活に関する満足度(7項目各5点満点で)の評価は、A:住んでいる地域(4.0点)、B:余暇の過ごし方(3.9点)、C:家庭生活(3.7点)、D:現在の家計の状況(3.5点)、E:友人関係(4.0点)、F:健康状態(3.9点)、G:配偶者との関係(3.9点)であった(図6)。

3) ストレスと対処

仕事上または生活上でストレスを感じることがある者は、おおいにある(6.1%)、か

なりある(18.7%)、少しある(53.0%)、ほとんどない(21.3%)であった。ストレスの対処方法は、運動や趣味をする(57.4%)、家族や知人、親しい人に相談する(49.6%)などが多く、専門機関・専門職に相談するは4.8%に留まっていた(図7)。

4) 気分の落ち込みや感じ方

この一ヶ月間なにをするにもほとんど興味が無い等の状況が続いていた者は3.5%のみ、気分が落ち込んだり、希望がわからない状況が続いている者は、7.4%のみであった。感じていた気分を5段階で評価した平均点(高い程そうではない)は、A:神経過敏に感じたか(4.0点)、B:絶望的だと感じたか(4.6点)、C:そわそわ落ち着かなく感じたか(4.3点)、D:気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたか(4.3点)、E:何をするのも骨折りだと感じたか(4.4点)と「そうではない」に近い得点であった(表2)。

5) ソーシャルサポート状況

ソーシャルサポートについてたずねた(各項目1点~5点)。その結果、①必要なときに、あなたの話を聞いてくれる人がいますか(平均4.1点)、②なにか困ったことがあったとき、よいアドバイスをくれる人はいますか(平均4.1点)、③あなたを心配したり、あなたに愛情をかけてくれたりする人はいますか(平均4.0点)、④日常の家事をしたり、伝えてくれたりする人はいますか(平均3.4点)、⑤あなたに情緒的な支えを与えてくれるような人はいますか(平均4.0点)、⑥必要なときにいつでも連絡がとれる、親しくして、信頼・信用できる人はいますか(平均4.1点)であった(表3)。④の手段的サポート以外は、すべて4点以上と高得

点であった。

D. 考察

1. 回答者の年齢に注目すると、平均年齢58.2歳、50歳代(23.9%)、60歳代(30.4%)で両者を併せると55%となり、参加動機も自分の健康づくりが37%を占めている。Wヨガは中高年が健康づくりの為に参加している場合が多いと考えられる。

2. 回答者は日常生活でも毎日声を出して笑うが、その継続時間は健康づくりに役立つ15分以上を継続することは難しい状況であり、“笑う”ことで健康づくりをする為にはWヨガ等のエクササイズが必要であると推測される。

3. 6割近くに何らかの自覚症状があり、4割の者に治療中の疾患があるにも関わらず、とても健康とまあまあ健康を合わせると併せると90.5%に登る。身体的に何らかの不具合があっても、それを受け止める環境要因や精神的な強さが関係している可能性があると考えられる。

4. 改訂版楽観性尺度は20.4点、人生の満足度は80/100点以上の者が69.1%にのぼり、平均でも81点で高得点であった。生活の満足は、「住んでいる地域」「友人関係」という家庭外の環境要因が高く、「家庭生活」「現在の家計の状況」という家庭の運営に関することがやや低かった。調査対象者は、全体的に人生の満足度が高く、特に家庭外の要因の満足が高いという特徴を有していた。Wヨガを継続することとの関連を今後明らかにする必要がある。

5. ソーシャルサポートは、「日常の家事をしたり、伝えてくれたりする人はいますか(平均3.4点)」以外は、すべて4点以上

と高得点であった。情緒的なサポートは十分得ており日常的には安定しているが、物理的には不足している状況であった。これは、家庭外での活動が十分行われている場合には安定した生活を送ることができるが、疾病や障害など物理的な支援が必要になった場合に十分支援が得られにくいという危険を内包していると考えられる。

6. 高齢社会となり疾病や傷害を予防する意味でのWヨガクラブの機能を明らかにする一方で、物理的な支援となる近隣とのつながりの場としての機能をWヨガクラブが発揮するメリットやデメリットも今後検討する必要がある。

E. 結論

東京都内等におけるWヨガクラブに継続的に参加している者の健康状態と中断者の健康状態を比較することにより、Wヨガの健康への効果を明らかにすることを目的とした縦断的観察研究であり、研究初年度である本年度は、そのベースライン調査を実施し230名から回答を得た。

1. Wヨガは中高年が健康づくりの為に参加している事が多いと考えられる。
2. “笑う”ことで健康づくりをする為にはWヨガ等のエクササイズが必要であると推測される。
3. 調査対象者は、身体的に何らかの不具合があっても、それを受け止める環境要因や精神的な強さが関係している可能性があると考えられる。
4. 調査対象者は、全体的に人生の満足度が高く、特に家庭外の要因の満足が高いという特徴を有していた。Wヨガを継続することとの関連を今後

明らかにする必要がある。

5. 情緒的な支援を十分に得ているので健康状態が良好な場合は、安定した生活を送ることができるが、疾病や障害など物理的な支援が必要になった場合に十分支援が得られにくいという危険を内包していると考えられる。
6. 物理的な支援となる近隣とのつながりの場としての機能をWヨガクラブが発揮するメリットやデメリットも今後検討する必要がある。

F. 健康危険情報

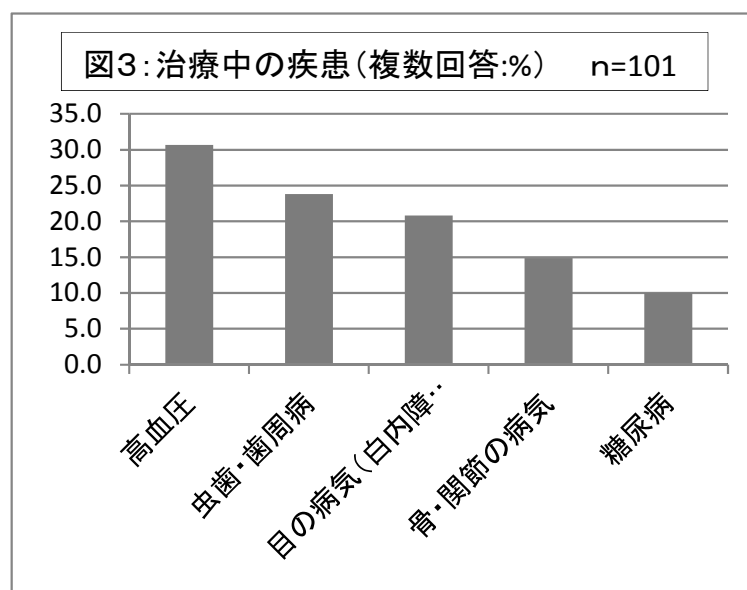
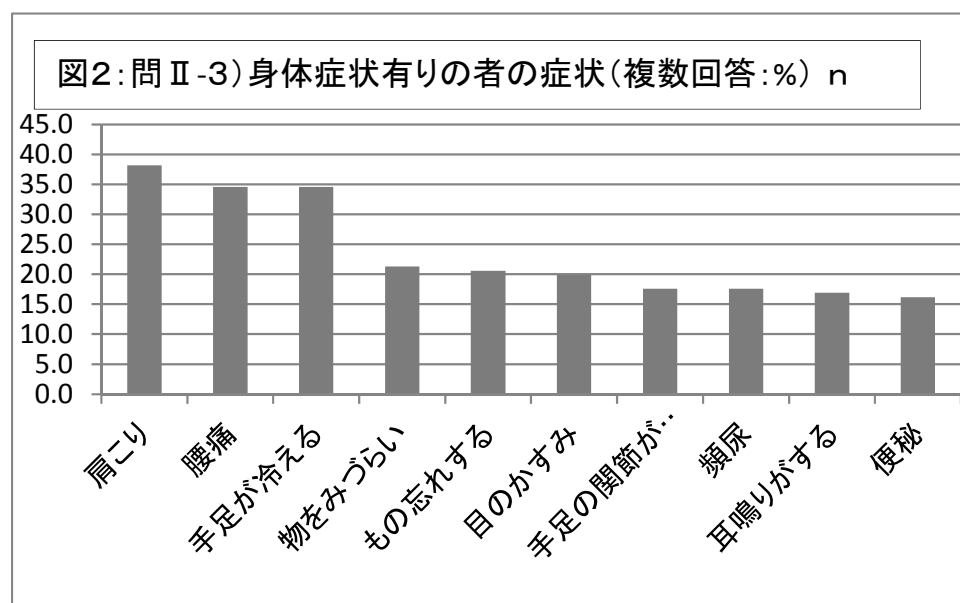
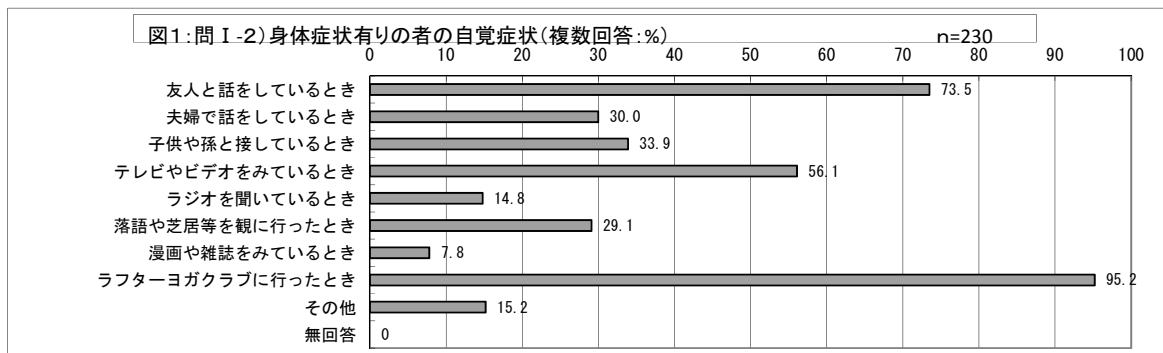
なし

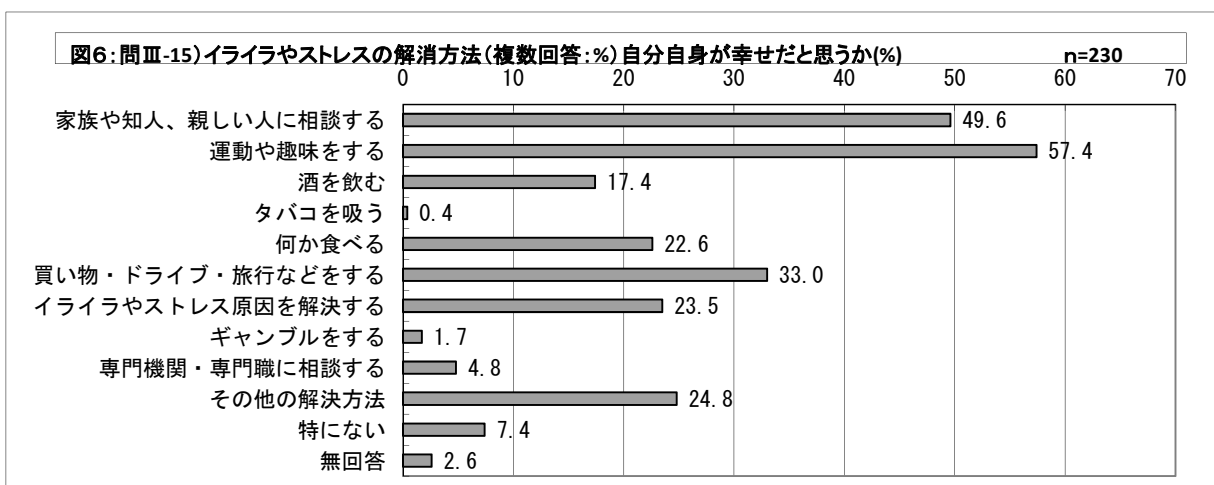
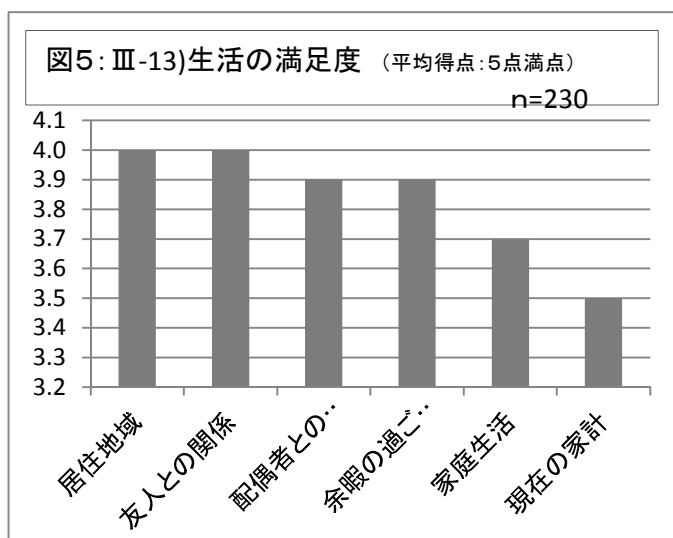
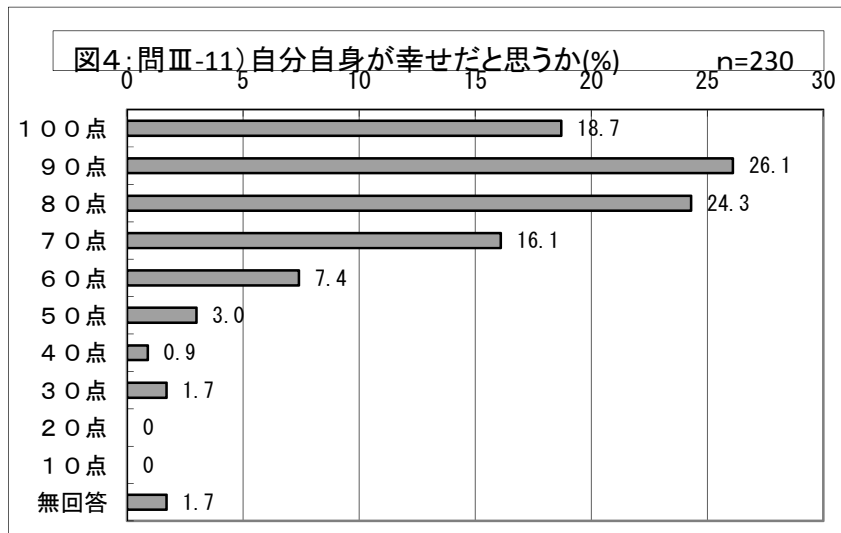
G. 研究発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし





ラフター(笑い)ヨガクラブ参加者の健康調査票

資料

ID

(1回目：2013年度)

※以下のそれぞれの質問に最も当てはまる番号に○をつけてください。
(複数回答を求める箇所、数値を記入する箇所もあります。)

I 最初にあなたの“笑い”や“ラフター(笑い)ヨガクラブ”での活動状況について伺います。

1) 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。

- 1 ほぼ毎日 2 週に1～5回程度 3 月に1～3回程度 4 ほとんどない

2) 普段の生活で、15分以上笑う機会はラフター(笑い)ヨガクラブへの参加を除いてどのくらいありますか。

- 1 ほぼ毎日 2 週に1～5回程度 3 月に1～3回程度 4 ほとんどない

3) どんなときによく笑いますか。当てはまるものを“すべて”選んで下さい。

- 1 友人と話をしているとき 2 夫婦で話をしているとき
3 子供や孫と接しているとき 4 テレビやビデオをみているとき
5 ラジオを聞いているとき 6 落語や芝居等を観に行ったとき
7 漫画や雑誌をみているとき 8 ラフター(笑い)ヨガクラブに行ったとき
9 その他 ()

4) 普段から「自分は周りの人よりもよく笑う」と思いますか。

- 1 おおいに思う 2 かなり思う 3 少し思う 4 思わない

5) 「ラフター(笑い)ヨガクラブ」に参加するようになってからどの位経ちますか。

- 1 今回(調査票を受け取った日)が初めての参加
2 1ヶ月未満 → () 週目
3 1ヶ月以上 → () 年 () 月目

6) 「ラフター(笑い)ヨガクラブ」には、平均して一ヶ月に何回参加していますか。

- 1 初めて 2 1回 3 2回 4 3回 5 4回 6 それ以上 () 回
7 一ヶ月に一回以下：具体的に () ヶ月に () 回程度

7) 「ラフター(笑い)ヨガクラブ」を運営していますか。

- 1 運営していない 2 運営している () 回/月

8)「ラフター（笑い）ヨガ」のリーダー、ティーチャーの資格を持っていますか。
持っている資格すべてに○をつけてください。

- 1 資格はもっていない 2 リーダー 3 ティーチャー 4 その他（ ）

9)「ラフター（笑い）ヨガ」を始めたのは何故ですか。
最も大きな理由を一つ選んで○をつけ、具体的に書いてください。

- 1 笑えなくなり笑いたかったから
(具体的に: _____)
- 2 笑えるがもっと笑いたかったから
(具体的に: _____)
- 3 自分の健康づくりに活用したかった
(具体的に: _____)
- 4 家族や友人などに笑って欲しかったから
(具体的に: _____)
- 5 仕事などに活用したかった
(具体的に: _____)
- 6 その他 (具体的に: _____)

10) 現在、上記9) であげた事柄は、その後どうなりましたか？一つ選び、その変化や効果を具体的に書いてください。(具体例：笑えるようになった、仕事に活用しているなど)

- 1 初回参加なのでまだよく分からない。

- 2 変化や効果はなかった。

- 3 変化や効果が少しあった (具体的に: _____)

- 4 変化や効果がたくさんあった (具体的に: _____)

11) 二回目以降の参加の方にお伺いします。
ラフター（笑い）ヨガを始めてから現在までで、一番変化や効果があったことを選び○をつけ、具体的に書いてください。

- 1 健康状態
(具体的に: _____)
- 2 気持ちや心の状態
(具体的に: _____)
- 3 人とのつながりの状態
(具体的に: _____)
- 4 その他
(具体的に: _____)

※ラフター（笑い）ヨガに関する質問は以上です。
以降は該当するものに○をつけるだけの質問です。次にすすんでください。

II ここでは、あなたの健康状態や生活習慣について伺います。
 (特別な指示がない場合は、最も当てはまるものに○をつけてください。)

1) あなたは、普段ご自分で健康だと思いますか。

1 とても健康である	2 まあまあ健康である
3 あまり健康ではない	4 健康でない

2) 最近、体の具合が良くないところ(自覚症状)がありますか。

1 ある →下記3)へ	2 ない →下記4)へ
-------------	-------------

3) 上記2)で、体の具合の悪いところ(自覚症状)があった方におたずねします。
 それは、どのような症状ですか。あてはまるもの全ての症状名の番号に○をつけて
 ください。その中で最も気になる症状名の番号を番号記入欄に記入してください。

<全身症状>	1 熱がある	2 体がだるい	3 眠れない
	4 いらいらする	5 ものを忘れする	6 頭痛 7 めまい
<目>	8 目のかすみ	9 物をみづらい	
<耳>	10 耳鳴りがする	11 聞こえにくい	
<胸部>	12 動悸	13 息切れ	14 前胸部に痛みがある
<呼吸器系>	15 せきやたんが出る	16 鼻がつまる・鼻水がでる	
	17 ゼイゼイする		
<消化器系>	18 胃のもたれ・胸やけ	19 下痢	20 便秘
	21 食欲不振	22 腹痛・胃痛	23 痔による痛み・出血など
<歯>	24 歯ぐきが痛い	25 歯ぐきのはれ・出血	26 かみにくい
<皮膚>	27 発疹(じんま疹、できものなど)	28 かゆみ(湿疹・水虫など)	
<筋骨系>	29 肩こり	30 腰痛	31 手足の関節が痛む
<手足>	32 手足の動きが悪い	33 手足のしびれ	
	34 手足が冷える	35 足のむみやだるさ	
<尿路生殖器系>	36 尿が出にくい・排尿時痛い	37 頻尿	
	38 尿失禁	39 月経不順・月経痛	
<その他>	40 その他		
※最も気になる症状の記入欄 → 「 」番			

4) 最近、痛みを感じる所があれば、“すべて”を○で囲んでください。

1 頭	2 首	3 肩	4 腕	5 背中	6 腰	7 膝	8 足
9 その他	10 なし						

5) 前ページの4)で“痛みを感じる所があった方”におたずねします。
最も痛い場所の痛みの程度を、1つ〇で囲んでください。

1 弱い痛み 2 中程度の痛み 3 強い痛み 4 最悪の痛み

6) 現在治療を受けている病気のすべてを〇で囲んでください。

1 高血圧 2 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など） 3 糖尿病
4 心臓病（心筋梗塞、狭心症、不整脈など） 5 肝臓病 6 高脂血症
7 がん 8 うつ病（気分障害） 9 統合失調症 10 認知症
11 虫歯・歯周病 12 胃腸病 13 目の病気（白内障など）
14 骨・関節の病気（骨粗鬆症、関節症等）
15 呼吸器系の病気（気管支喘息、慢性気管支炎など） 16 アレルギー疾患
17 その他 18 なし

7) あなたの一日の食事のうち、食べている全ての番号に〇をつけて下さい。

1 朝食 2 昼食 3 夕食 4 その他（ ）

8) 平均して1日に何皿くらいの野菜料理（※注）を食べますか。（一皿：1 カップ程度）

1 ほとんど食べない 2 1～2皿 3 3～4皿
4 5～6皿 5 7皿以上

※注：野菜料理とは→サラダ、生野菜そのもの（トマト、きゅうりなど）、
野菜いため、野菜の煮物、あえ物、酢の物、おひたし、
野菜たっぷりのスープや味噌汁、シチュー、野菜を使
った煮込み料理等

9) あなたは、普段お酒を飲みますか。

1 ほぼ毎日飲む 2 週3～4回位飲む 3 週1～2回位飲む
4 ほとんど飲まない

10) タバコを吸っていますか。

1 吸っている 2 やめた 3 以前から吸わない

11) 毎日、大体何時間の睡眠（昼寝を含む）をとっていますか。

1 6時間未満 2 6時間以上～9時間未満 3 9時間以上

12) 睡眠時間や眠りの深さなどを総合的にみて、普段の睡眠に満足していますか。

1 大変満足 2 満足 3 どちらともいえない 4 不満足 5 大変不満足

13) ラフター（笑い）ヨガ以外に運動やスポーツをどの位していますか。

1 ほぼ毎日 2 週3～4回位 3 週1～2回位
4 月1～2回位 5 していない

Ⅲ ここでは、あなたの“気持ちや心の状態”に関することを伺います。
以下のそれぞれの質問に最も当てはまる番号に○をつけてください。

1) ものごとがはっきりしないとき、私はたいてい最も良い結果を予想する。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

2) 私にとって、リラックスするのは簡単なことだ。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

3) 何か悪いことが起こりそうな時、たいていの場合は起こってしまう。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

4) わたしはいつも、自分の未来について楽観的である。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

5) 私は友達との時間を非常に楽しむ性質だ。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

6) わたしにとって、いつも忙しいことは大切なことだ。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

7) 私はものがごとが、自分の思いどおりになると、期待することはめったにない。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

8) わたしは、そう簡単に気が動転したりはしない。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかというとき当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

9) わたしは、自分によいことが起こることを、めったに当てにしない

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

10) 全体的にみて、わたしは自分には悪いことよりも、
良いことの方がたくさん起こるだろうと思っている。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

11) ご自分が幸せだと思いますか？ 当てはまる点数 1 つに○をつけてください。

たいへん幸せ 幸せでない
10点——9点——8点——7点——6点——5点——4点——3点——2点——1点

12) 人生を振り返り全体的にいうと、あなたは現在の生活に満足していますか。

- 1 非常に満足 2 満足 3 どちらとも言えない
4 あまり満足していない 5 不満足

13) 生活面に関する以下のA～G項目について、あなたはどのくらい満足していますか。
一番当てはまる満足度の番号1～5に○を付けてください。

不満足 ←—————→ 満足

例) 1 …… 2 …… 3 …… ④ …… 5

- A. 住んでいる地域 -----> 1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5
B. 余暇の過ごし方 -----> 1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5
C. 家庭生活 -----> 1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5
D. 現在の家計の状況 -----> 1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5
E. 友人関係 -----> 1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5
F. 健康状態 -----> 1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5
G. 配偶者との関係 -----> 1 …… 2 …… 3 …… 4 …… 5 …… 6(配偶者はいない)

14) 仕事上または生活上でストレスを感じることはありませんか。

- 1 おおいにある 2 かなりある 3 少しある 4 ほとんどない

15) 日頃、イライラやストレスはどのように解消していますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください(複数回答可)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 家族や知人、親しい人に相談する | 2 運動や趣味をする |
| 3 酒を飲む | 4 タバコを吸う |
| 5 何か食べる | 6 買い物・ドライブ・旅行などをする |
| 7 イライラやストレスの原因を解決する | 8 ギャンブルをする |
| 9 専門機関・専門職に相談する | 10 その他の解決方法 |
| 11 特にない | () |

16) この1ヶ月間、なにをするにもほとんど興味がない、または楽しめない状況が続いていますか。

1. はい 2. いいえ

17) この1ヶ月間、気分が落ち込んだり、希望がわからないという状況が続いていますか。

1. はい 2. いいえ

18) この1ヶ月間、あなたがどのような気分を感じていたのかA～Fについてお聞きます。一番あてはまる番号1～5に○をつけてください。

全くない 少しだけ ときどき たいてい いつも

- A. 神経過敏に感じましたか ----→ 1 2 3 4 5
- B. 絶望的だと感じましたか ----→ 1 2 3 4 5
- C. そわそわ、落ち着かなく感じましたか
-----→ 1 2 3 4 5
- D. 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
-----→ 1 2 3 4 5
- E. 何をするのも骨折りだと感じましたか
-----→ 1 2 3 4 5

19) 現在、以下の状況であてはまる項目があれば○をつけてください。(複数回答可)

- 1 寝つきが悪い、または寝られない 2 自信がない 3 異性への関心がなくなった
4 疲れがたまっている 5 食欲が減ってきた

20) あなたの現在の状況について、以下の質問にお答えください。

①必要なときに、あなたの話を聞いてくれる人がいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

②なにか困ったことがあったとき、よいアドバイスをくれる人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

③あなたを心配したり、あなたに愛情をかけてくれたりする人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

④日常の家事をしたり、手伝ってくれたりする人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

⑤あなたに情緒的な支えを与えてくれるような人、(たとえば、あなたの直面する問題について相談できる人、難しい判断が必要なときに助けてくれる人)はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

⑥必要なときにいつでも連絡がとれる、親しくして、信頼・信用できる人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

⑦気軽に個人的な相談ができる親しい友人は何人いますか。

- 1 0人 2 1人 3 2人 4 3人以上

⑧気軽に個人的な相談ができる親族は何人いますか。

- 1 0人 2 1人 3 2人 4 3人以上

⑨ラフターヨガ(笑いヨガ)クラブ、地域組織、自助集団、ボランティアグループや、宗教団体などの集まりにどれくらいの頻度で参加していますか。

- 1 全く／ほとんど参加しない 2 時々参加する 3 週に1回未満
4 週1回以上

次は、最後の項目となります。

もう少しですので最後までご協力の程、お願いいたします。

Ⅳ 最後にあなたの生活状況についてお伺いいたします。

お答えになりにくい質問もあるかと思いますが、可能な範囲でお答えください。

1) あなたご自身についてご記入ください。

(1) 年齢	満 () 歳：平成26年〇月〇日現在	
(2) 性別	1 男性 2 女性	/
(3) 身長	() センチメートル	
(4) 体重	() キログラム	
(5) 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。 1 はい 2 いいえ		

2) どちらにお住まいですか。

1 東京23区内	2 東京都下の市町村	3 東京都以外 () 県
----------	------------	---------------

3) 現在のお住まいには何年間住んでいますか。

1 生まれてからずっと	2 1年未満	3 1年～3年未満	4 3年～5年未満
5 5年～10年未満	6 10年～20年未満	7 20年～30年未満	8 30年以上

4) あなたの就業形態は、下記のどれに当たりますか。

当てはまる番号に1つだけ○を付けて下さい。

複数のお仕事をお持ちの場合は最も主要な仕事についてお答え下さい。

1. 正規の社員、職員	2. パート、アルバイト、契約社員、嘱託	
3. 派遣、請負	4. 事業を営んでいる	5. 家業を手伝っている
6. 家で仕事をしている (内職、フリーランスなど)	7. 学生	
8. 専業主婦・主夫	9. 無職	10. その他 ()

5) 現在の結婚状況についてお聞きします。

1 結婚・再婚・内縁	2 離婚	3 別居	4 死別	5 未婚	6 その他
------------	------	------	------	------	-------

6) 現在、誰と一緒にくらしていますか？合計人数を記入し、該当するすべてを○で囲んでください。※2世帯住宅は同居に含みます。

①ご自分を含めた合計は () 人
②一緒に暮らしている方は
1 一人暮らし 2 配偶者 3 本人の親 4 配偶者の親 5 子ども
6 子供の配偶者 7 兄弟姉妹 8 祖父母 9 孫 10 その他

7) 前記6) で答えた昨年度の世帯全体の収入は、年金などを含めていくらでしたか。

1 () 万円	2 答えたくない
----------	----------

8) 月々の収入の中から、あなたが自由に使えるお金(いわゆる「小遣い」)は、月当たりどのくらいですか。

1 およそ () 円	2 答えたくない
-------------	----------

9) 卒業した最後の学校はどちらですか。該当する番号を○で囲んでください。

1 小学校(通算6年程度)	2 中学校(通算7~9年程度)
3 高等学校(通算10~12年程度)	4 専門学校(通算14年~15年程度)
5 大学(通算16年程度)	6 大学院(18年以上)
7 その他()	8 答えたくない

10) その他

ラフターヨガ(笑いヨガ)と健康づくりに関して日頃感じていることなどありましたら、自由にお書きください。

※これで質問は終了です。

長い時間ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

ラフターヨガ(笑いヨガ)でのみなさまのご活躍をお祈りしております。

恐れ入りますが、記入ミス・記入もれがないか、もう一度お確かめの上、同封の返送用封筒に「①この健康調査票(アンケート用紙)」と小さい封筒に入れた「②次回調査票送付先票」を同封の上、ご投函ください。
