

第1回笑いフォーラム／第12回全国笑いヨガ大会

——開催の概要——

宮 田 裕 光

The 1st Laughter Forum in Tokyo / 12th Laughter Yoga Conference:
A Report on the Event

はじめに

2024年9月7日（土）～8日（日）に、早稲田大学戸山キャンパスにおいて、第1回笑いフォーラム／第12回全国笑いヨガ大会を開催した。本大会は、全国笑いヨガ大会実行委員会（事務局：日本笑いヨガ協会）が主催、早稲田大学総合人文科学研究センター「行動・社会・文化に関する多角的アプローチ」研究部門が共催し、早稲田大学文学学術院の宮田裕光が大会長を務めた。テーマは「笑い道の冒険に出よう！」で、笑いを活用した心身の健康法である「笑いヨガ（笑いの体操）」に関する身体心理学および心身医学分野の研究発表および実践発表、ワークショップ、実践セッション等を行い、当該分野における学術研究および実践に関する最新の情報交換、および参加者間の交流を行うことを目的とした（図1-1）。

笑いヨガ（laughter yoga）は、外的に誘発されていない「無条件の笑い（unconditional laughter）」とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法である。1995年にインド人医師のDr. Madan Kataria夫妻により開発され、現在では世界各国で広く実践されている。日本でも、21世紀に入る前後から笑いヨガの導入と普及が進んでいる。日本笑いヨガ協会では、筋運動や発声を伴う行動としての笑いを実践する体操（笑いの体操）により、心身の健康改善や高齢者の要介護、認知症の予防などに役立てようとする取り組みを行っている。また、それらの実践による心身への効果を検証する実証研究が、研究者らと共同で行われている。

大会当日は、全国から笑いヨガの実践者・講師、研究者、医師、心理師など、登壇者と参加者の方を含めて300名近い方々の参加があり、大変盛況のうちに終了した（図1-2）。大会の概要を以下に報告する。

第1回笑いフォーラムの概要

1日目：9月7日（土）

フォーラム1日目には、最初に13時よりオープニングとして、アフリカンダンスの実演、大会長のリコーダー演奏と開会宣言、続けて落語の実演が行われた。

続いて13時30分より、一般発表1として、実践報告および研究報告が計4件行われ、さまざまな場面での笑いヨガの実践および応用について紹介された。具体的には、第1に、「笑いに包まれた義父の葬式」と題して、笑いヨガの講師をされていた義父の葬儀を笑いに包まれた場にした、笑いヨガ講師の方のエピソードが紹介された。第2に、「飛鳥II世界一周クルーズでの笑いヨガの実践報告」として、100日間のクルーズにお

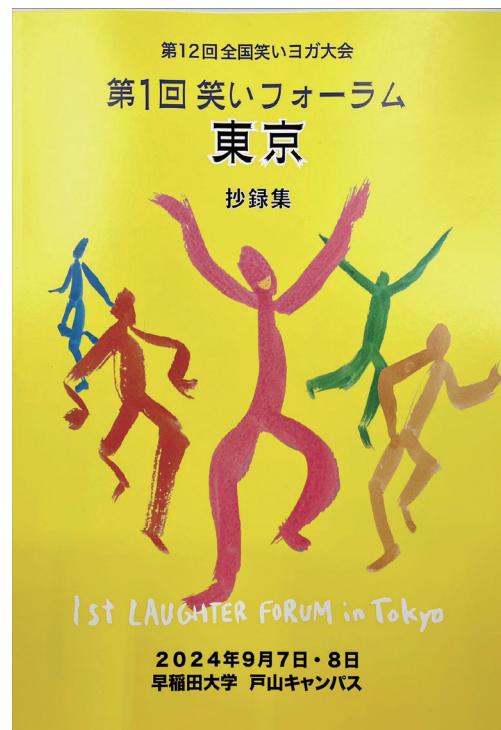


図1-1. 第1回笑いフォーラムの抄録集表紙



図1-2. 笑いフォーラム 1日目 (2024年9月7日) の集合写真

いて、乗客の健康維持向上を目的に、笑いヨガの同好会を立ち上げて実践したことが報告された。第3に、「ピースボート地球一周船の旅で笑いヨガ」との演題で、3ヵ月半におよぶ船の旅で、船上や寄港地で笑いヨガの実践ガイドを行った様子が紹介された。第4に、「東京に来ることが出来ました」として、笑いヨガと赤羽雄二氏が提唱する「0秒思考メモ書き」の実践により、歩行能力の向上やストレスの減少など心身が改善し、笑いフォーラムに参加できたエピソードが紹介された。

次に14時20分より、宮田裕光が「身体心理学と東洋的ボディワークからみた笑いヨガ」と題して、主催者発表を行った。身体から心への影響を重視する身体心理学と、それに基づく東洋ボディワークの実証研究の文脈に笑いヨガが位置づけられることを論じ、実際の心理学研究から得られたデータを紹介した。

14時40分からは、一般発表2として、引き続き研究報告および実践報告が計6件行われた。具体的には第1に、「超高齢社会に笑いができること」と題して、高齢化率の高い奈良県南部の南和地域において「笑いクラブ」を実施する試みや、それによる身体活動測定の結果が報告された。第2に、「ありのままを受け入れて愛と感謝を胸に今を『笑生きる』」として、90歳を超えての笑いヨガの実践への取り組みや、笑いの箒三味線、笑いのエクササイズなどが紹介された。第3に、「笑いながら、のびのび文字を書こう」との演題で、A5用紙に自分の名前を書くことによるシンプルな笑いの体操である「大文字書き笑い」が紹介され、自分の名前を大切に書くことで自己肯定感を高める可能性が提案された。第4に、「笑うということは学べるの？！」と題して、ストレッチ顔面体操、腹式呼吸・鼻呼吸・発声練習、リズムなどを活用した笑い体操（笑いヨガ）の実践が紹介され、誰でも日常的に笑い体操を習慣化し、新たな理解を周囲に伝えられるようになることが示された。第5に、「笑いヨガ絵本「ほっほっははは！」」との題で、笑いヨガ絵本を制作し、子育て支援・保育園・幼稚園、高齢者向け、短大授業、教職員研究会などに活用する試みと、それによる心理的な効果について紹介された。第6に、「笑いヨガ創始者Dr.カタリアの通訳として学んだこと」として、2016年以来、笑いヨガの開発者であるDr. Madan Katariaの日本語通訳を担当してきた経験が紹介され、一般にはネガティブと捉えられる体験も肯定的に捉えるDr. Katariaの人柄や、新型コロナウイルス感染症の拡大前後に感じられた変化、進化について語られた。

15時50分より、スペシャルトークとして、おおたわ史絵氏と大平哲也氏による「プリズン・ドクターの挑戦」と題した対談セッションが行われた。おおたわ氏は、医師として少年院や刑務所受刑者の診療にも携わっている。近年は、著書『プリズン・ドクター』やテレビメディアへのコメンテーターとしての出演でも注目されている。対談では、刑務所における受刑者の復帰支援教育として「笑いの健康体操」を日本で初めて取り入

れた試みについて紹介された。

フォーラム 1 日目のプログラムは 17 時で閉会し、終了後には、18 時より大隈ガーデンハウスにて懇親会が行われた。

2 日目：9 月 8 日（日）

フォーラム 2 日目には、最初に午前 9 時 30 分より、戸山キャンパスの中庭で「朝の笑いヨガ」の実践を行った。

その後 10 時 15 分より、5 つのグループに分かれて、ボディワークに関するワークショップが開かれた。いずれのワークショップも「心」と「身体」のつながりの体感をテーマとし、笑いと心身の健康に密接に関連する実践が行われた。ワークショップ A では、「武道と笑い——心身の開放——」と題して、剣武天真流師範・早稲田大学非常勤講師の丸山貴彦が、武道における心身を柔らかくする動きのワークを行った。ワークショップ B では、「心のパワーで体の可能性を引き出せ！」として、山伏で一橋大学・上智大学非常勤講師の長谷川智が、チャクラ理論に基づいて、さまざまな心境が「笑い」を含めた身体機能に影響することについての解説と実践を行った。ワークショップ C では、「藪医竹庵——笑いの神様に愛される生き方——」との題で、医師の中瀬勝則が、治療教育的乗馬の実践を背景に、身体を緩めることで自分や他者とつながることについてのワークを行った。ワークショップ D では、「笑顔プラス α 表情筋トレ+ハンドマッサージ」として、笑顔を作ることに関連する実践が行われた。顔ヨガ講師の藤原多香子は、「世界にひとつだけ・あなただけの魅力ある顔になる 表情筋トレーニング」として、美しい笑顔を作るための顔周辺のワークを行った。また、看護学を専門とする小林廣美は「いつでもどこでも癒される ハンドマッサージ」として、笑いヨガや日常にも取り入れられるセルフハンドマッサージの実践体験を行った。ワークショップ E では、「彩りとハッピーを届ける」と題して、シンガーソングライター（音楽活動家）の松尾貴臣が、全国の病院や福祉施設で続けている「ホスピタルライブ」などの演奏活動の紹介と実演を行うとともに、福祉施設等でどのように活動を拡げていくかのヒントや、スケジュール管理術の一端を紹介した。

昼食を挟んで 13 時からは、一般発表 3 として、前日に続いて 2 件の実践報告が行われた。第 1 に、「ジョイリズムでもっと楽しく効果的に」と題して、笑いの中にリズムや遊びの要素を入れる「ジョイリズム」の説明と実践が行われた。また第 2 に、「笑いヨガの魔法 多様な背景を持つ人びとへの心の支援」として、震災被災地、学校教職員・保護者、退職者、ホームレス支援などのさまざまな現場における笑いヨガを通した支援について紹介された。

続いて 13 時 25 分より、福島県立医科大学の大平哲也が、「笑いと健康講座「心身のレジリエンスを高める笑い力」」と題して講演を行った。笑いは発声と顔の筋運動を伴う「行動」であるため、介入が可能であることが述べられ、笑いと認知機能や生活習慣病との関連に関する研究が紹介された。また、福島県の震災と原発事故の被災地において、笑いを保つことと健康維持が密接に関わっていることに関する実証的知見が紹介された。さらに、心身のレジリエンス（回復力）を高めるための介入として笑いヨガが有効であることが論じられた。

休憩を挟んで 14 時 45 分より、市民公開講座として、再び修験者の長谷川智が「イメージの力は笑いの源泉」と題した講演および実践講座を行った。講演では、法螺貝の演奏に始まり、山岳修行を通した自然との一体化や自己との向き合い方について紹介された。また、日本の寺院における仏像などの中にさまざまな形で表現されている笑いや微笑みが、人体のチャクラ（＝ヨガで存在が仮定されている人体のエネルギー中枢）との関係で理解できることが論じられた。さらに、私たち自身の笑いと、その源泉となる感情との結びつきを、チャクラとの関係で実際に体感するさまざまなワークが行われた。

15 時 45 分より閉会セレモニーが行われ、主催者、大会長の閉会挨拶で 16 時に閉会した。

第 1 回笑いフォーラムを振り返って

本大会は、2023 年 10 月の福島県立医科大学での第 11 回全国笑いヨガ大会を受けて、早稲田大学での開催

として引き継いだものであった。大会開催時は、2025年に設立された一般社団法人笑いイノベーション学会の設立準備中でもあり、それを見据えて、それまでの大会の連続にとどまらない「笑いフォーラム」の名称を冠することになった。大会当日は、まだ残暑の残る中ではあったが、幸いなことに晴天にも恵まれ、朝の中庭での実践セッションなども含めて予定通りに開催することができた。

開催会場の側としては、開催前の会場確保から、当日案内用の立看板や一本足などの借用手配、その他各種の書類上の届け出なども含めて、開催前には色々と気を揉む要素もあったことは否めない。それでも、大会が終わってみると、参加された方々から「最高に充実した大会だった」「早稲田に来られて本当に良かった」などの良い感想が多く聞かれた。新型コロナウィルス感染症の感染拡大下の時期には、オンラインでの笑いヨガの実践セッションなども工夫して行われていたが、2024年には通常の対面開催ができたことも大きいだろう。こうして、2025年10月の福岡県北九州市での第2回グローバル笑いフォーラム（第13回全国笑いヨガ大会）に無事に引き継ぐことができた。

最近数年、ほぼ毎年のように早稲田大学戸山キャンパスが心身論関連のイベントの開催地になっている。これは、開催する側としては大変なことでもあるが、東洋的ボディワークの学術と実践の潮流が早稲田大学に着実に根付いていることの証左でもある。私事ながら、懇親会では私自身も誕生日を盛大に祝っていただくなどして、学生時代から取り組んでいるリコーダーで1曲（Philbert de Lavigne [1700～1750] 作曲 Sonate Opus 2 Nr. I より第3楽章 Tambourin）演奏を披露させていただいたりもした。当面はこのような流れのなかで学術、実践活動を続けていくことになりそうだが、それらを通して、靈性や身体性と科学の統合といった、現代における重要な心のテーマを発展させていく一助になることができればと思う。

引用文献

赤羽 雄二 (2013). ゼロ秒思考——頭がよくなる世界一シンプルなトレーニング—— ダイヤモンド社.

第12回全国笑いヨガ大会実行委員会 (2024). 第12回全国笑いヨガ大会 第1回笑いフォーラム 東京 抄録集. 第12回全国笑いヨガ大会実行委員会.

宮田 裕光 (2024). 心身の心理学とボディワーク. In: 村松 聰・宮田 裕光・小村 優太 (編). 心身論の挑戦——最先端の学際的アプローチから—— 早稲田大学出版部. Pp. 162-190.

大平 哲也 (2023). 1日1回！大笑いの健康医学. さくら舎.

おおたわ 史絵 (2022). プリズンドクター. 新潮社.

高田 佳子 (2015). 大人の笑トレ. ゴルフダイジェスト社.

高田 佳子 (2022). ボケないための笑いヨガ——改訂版—— 春陽堂書店.