

身体心理学とボディワークからみた笑いヨガ

——大会長プレゼンテーション——

宮 田 裕 光

Laughter Yoga from the Perspectives of Embodied Psychology and Bodywork:
President's Presentation

はじめに

第1回笑いフォーラム／第12回全国笑いヨガ大会で、1日目の2024年9月7日（土）14:20～14:40に、早稲田大学文学学術院の宮田裕光が大会長プレゼンテーション（主催者発表）として「身体心理学とボディワークからみた笑いヨガ」と題した講演を行った（図2-1）。講演では、身体心理学および東洋的ボディワークの学術的位置づけに加え、それらの文脈で行われている笑いヨガを対象とした心理学的研究の進展状況について紹介した。また、第1回笑いフォーラムに取り入れられた各種のボディワーク実践の位置づけについても説明を加えた。以下に講演の概要を述べる。

講演の概要

心理学における東洋的ボディワーク

心理学（psychology）は、140年余り前に哲学から分岐したとされる、比較的新しい学問である。心理学は、それまでの哲学的な思索だけではなく、自然科学における観察、調査、実験などの方法を使うことで、心と行動の関連や、それらを支える脳の働き、生理反応などを解明することを目指してきた。現代の心理学の主流は、人間の脳をコンピュータになぞらえた一種の情報処理装置として捉えて、思考や記憶、感情などのさまざまなる日常の心の働きをモデル化し、実証的に明らかにしようとする認知心理学（cognitive psychology）や認知科学（cognitive science）、また認知と相關する脳機能に焦点を当てる認知神経科学（cognitive neuroscience）といった分野である。

しかしながら、人間の心は当然ながら、首から下の身体にも常に影響を受けている。そしてその身体には、目身に見えず理論的な説明は必ずしも容易ではないものの、生き活きとした生命のエネルギーが常に循環している。このような身体の生命エネルギーは、東洋の瞑想やボディワークの伝統においては、「気」「プラーナ」「経絡・経穴」「チャクラ」「ナーディ」などの各種の概念で捉えられてきた。こうした単に物質的な存在としての身体ではなく、気づきを伴い、生命の活力を持った身体は「ソーマ（soma）」と呼ばれる。ソーマは、日本における心身修養や修行・稽古の伝統でいうと「身（み）」や「肚（はら）」に近い概念といえる。

このような意味での身体（ソーマ）をベースに心を理解していくとする比較的新しい心理学の分野が、「身体心理学（embodied psychology）」や「ソマティック心理学（somatic psychology）」である。早稲田大学の春木豊が提唱した身体心理学では、呼吸、表情、姿勢、対人接触など、身体による生理的反射と心による意志的制御の両方にまたがる反応である「レスペラント反応（resperant response）」を研究することで、心と身体の関係のさまざまな側面を明らかにしようとしている（春木・山口, 2016）。レスペラント反応は、古典的な学習理論に基づき、自動的、無意志的な反応を指す「レスポンデント反応」と、意図的、意識的な反応を指す「オペラント反応」を組み合わせた造語であり、身体と心の両方にまたがる反応を指している。

身体心理学では、身体のさまざまな動きが心の在り方を形作ると考えている。その代表的な例として、顔の表情が心理状態にフィードバックされるとする「表情フィードバック仮説（facial feedback hypothesis）」が挙

(A)



(B)



図 2-1. (A) (B) 大会長プレゼンテーションの様子

げられる。表情フィードバック仮説については、再現性の有無をめぐって長年にわたり議論が続けられているものの、Strack, Martin, & Stepper (1988) による実験がよく知られている。すなわち、ペンを歯でくわえて形だけ口角を上げ、笑顔のような表情を作った条件と、ペンを口でくわえて形だけしかめっ面のような表情を作った条件では、前者の方が後者よりも、その状態で読んでいる漫画を面白いと評定した、というものである。

このような身体心理学の視点は、東洋で伝統的に実践されてきたさまざまなボディワーク（身体技法）とも密接に関連している。日本では古くから、坐禅などの仏教の修行に加えて、武道、修驗道、坐禅、操作法、ヨガなどのさまざまなボディワークが実践されてきた。これらの実践は、生体エネルギー（気）を持った身体への気づきを活かし、瞑想的な修行や稽古を行うことで「心身一如」すなわち心と身体の一体で不可分な在り方を目指すという点で共通性を持っている。これらのボディワークはいわば、日本のもの深いところで共通の根を持ち、歴史のなかで連綿と受け継がれてきた知的興味の宝庫である。こうしたボディワークに現代の科学的視点から光を当て、社会実装につなげていくことも、身体心理学の重要なテーマであるといえる。

講演者自身は、幼少期からの昆虫採集や、大学時代からのリコーダー（バロック音楽）演奏、大学院時代のハトなどでの行動実験など、さまざまな興味の遷移を経て、博士学位の取得前後から東洋的な見方や実践に関心を持つに至った。2017年以降、早稲田大学において「心身論（Mind-Body Theory）」のゼミや研究室を主催している。現在の研究においては、さまざまなボディワークないし東洋的実践による心身変容の心理的、生理的機序の解明や、それらの実証的知見を踏まえた社会実装を中心的な研究テーマとしている。ゼミや研究活動

においても各種の身体的実践を取り入れており、りんごジュースを使った飲む瞑想である「りんごジュースエクササイズ」や、禅宗の伝統的な食前観である「五觀の偈」による介入研究などもそれらの例に数えることができる。

笑いヨガとその心理学的研究

笑いヨガ (laughter yoga) は、コメディやジョークのように外的に誘発された笑いとは異なり、誘発されていない「無条件の笑い (unconditional laughter)」を活用した健康法である。カバラバティ・クリヤー（頭蓋光明浄化法）やニドラなどの伝統的ヨガの呼吸法とも共通性のある要素が実践の中に組み込まれていることから、近現代におけるヨガの一つの潮流と捉えることができる。笑いヨガは、1995年にインド人医師のDr. Madan Kataria夫妻によって開発された。成人に加えて、高齢者や子ども、障がい者などを含む幅広い集団が安全に実践でき、効果を実感しやすいことから、世界的に普及が進んだ。現在では、日本を含む世界各国で広く笑いヨガが実践されている。笑いヨガの実践内容は、発声や動作を伴う身体的な行動しての笑いが、心理的、生理的状態に望ましい方向の変容をもたらすことを前提に作られている。そのため、笑いヨガは、上述の身体心理学および東洋的ボディワークの発展の流れにも位置づけることが可能である。

日本笑いヨガ協会と早稲田大学はこれまでに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大期を挟んで継続的に、笑いヨガの心理的効果に関する共同研究を行ってきた。宮田・高田・佐瀬（2023）は、対面で行われた「笑いクラブ」における笑いヨガの実践セッションの参加者24名を対象に、約75分間のセッションの前後における心理状態の変容、およびBig Five性格特性との関連を検討した。その結果、笑いヨガの継続的実践者および当日初めて参加した非実践者とともに、実践前後でポジティヴ気分は有意に増大し、ネガティヴ気分および状態不安は有意に減少した。ネガティヴ気分は、実践開始前には非実践者の方が継続的実践者よりも有意に高かったが、実践終了時には2群とも同程度まで減少しており群間の有意差はみられなかった。Big Five尺度の調和性の因子の得点は、継続的実践者の方が非実践者よりも有意に高かった（Miyata & Takada, *in press* も参照）。さらに、笑いヨガの実践期間や1ヶ月あたりの合計実践時間と、セッション前後の心理状態の間にも、統計的に有意な相関がみられた。

加えて、事前に収録されたオンデマンド動画を用いた笑いヨガの実践（宮田・高田, 2024）や、新型コロナウイルス感染症の感染拡大下におけるオンラインでの笑いヨガの実践による心理的効果、またそうした異なる方式での実践に対する参加者の印象や感想などが紹介された。

一連の実証研究を通して、これまでに、(1) 対面での笑いヨガは初めてセッションに参加した際にもポジティヴ気分を高めし、ネガティヴ気分や状態不安を低減すること、(2) 収録された動画を用いた実践も、対面の場合と同様に心理状態を変容させる効果を持つこと、(3) 笑いヨガの実践前後における心理状態と実践者の性格特性の間には関連がみられること、などが示唆された。

笑いヨガの実践を実際に実践している実践者は、自らの身体を通して実践を体感することで、主観的に心身への効果を感じることができる。しかしながら、そのような実感は、笑いヨガを実際に体験したことのない集団にはそのままでは共有されにくい。そのため、調査や実験などの心理学的方法を用いて、心理的効果を可視化することにより、非実践者の集団にも実践の効果が客観的に理解しやすくなると考えられる。これにより、はじめて実践に参加する際の心理的な敷居を低下させたり、一度開始した実践を継続していくことに対する動機づけ水準を向上、維持させたりすることにもつながることが期待される。笑いヨガの実践体験の促進や社会実装の促進といった応用的視点からは、データを取得する実証研究の位置づけや意義をこのように理解することもできる。こうした理解は、武道や伝統的ヨガなどのさまざまな関連する実践にも同様にあてはまるであろう。

第1回笑いフォーラムでは、笑いヨガの実践や研究発表に加えて、武道、修驗道、動物介在療法、ハンドマッサージ、音楽療法などのさまざまな視点からの実践的ワークショップと、それらと笑いヨガを有機的に組み合わせる試みが企画された。これらは、古代から現代に至るまで息づくボディワークの視点と、近現代の実践的・科学的視点を融合しようとするものである。笑いヨガとさまざまなボディワークが、呼吸や身体への気づき、

またそれらを基礎にした瞑想的実践を通して有機的につながっていることや、東洋の伝統の中に笑いヨガが学術的、実践的に位置づけられることについて、理解を深めることができたと考えられる。

引用文献

- 春木 豊・山口 創編 (2016). 新版 身体心理学——身体行動（姿勢・表情など）から心へのパラダイム—— 川島書店.
- 宮田 裕光・高田 佳子 (2024). オンデマンド動画を用いた笑いヨガの実践による心理的効果と性格特性——大学生を対象としたランダム化比較試験—— 笑い学研究, 31, 39–51.
- Miyata, H., & Takada, Y. (in press). Psychological states and personality traits associated with in-person practice of laughter yoga: A replication study with follow-up assessment. *Bulletin of the Graduate Division of Letters, Arts and Sciences of Waseda University*, 71.
- 宮田 裕光・高田 佳子・佐瀬 有里 (2023). 対面での笑いヨガの実践による心理状態の変化および性格特性との関連. 笑い学研究, 30, 19–34.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768–777.