

青年期における「笑いヨガ」実施前後の 身体的・精神的変化

小林 廣美¹⁾・尾崎 旬子²⁾

Physical and Mental Changes after Implementation of “Laughter Yoga” during Youth

Hiromi Kobayashi and Junko Ozaki

要旨

本研究は、楽しいことはないが自ら笑いを発生させるという「自発的な笑い」に着目し、青年期の笑いヨガ実施前後の身体的変化と精神的変化を明らかにすることを目的とした。

方法は、笑いヨガ実施前後に、バイタルサインの測定、唾液アミラーゼ値の測定、フェイススケールによる感情・気分の変化、笑いヨガ実施前後の気持ちの記述から分析した。

結果、バイタルサインは正常範囲内で推移していた。このことから様々な対象者や健康のレベルにある人々に笑いの効果が出るようなプログラムを開発し工夫すれば活用できることがわかった。ストレス評価に有効とされている唾液アミラーゼ値は低下し、フェイススケールによる感情・気分の低下は有意に低下した。笑いヨガ実施前の気持ちは、青年期の発達課題を乗り越えるための焦りやストレスがあったが、実施後はリフレッシュできた、気持ちが楽になった、頑張ろうと思えたなどポジティブ気持ちに変化していた。このことから、笑いヨガは、焦りや緊張、抑うつ感をリセットでき、気分や感情をより良いものへと変化させ、思考や心の安定につながることを示唆された。

キーワード：笑いヨガ，青年期，身体的・精神的変化，効果

1) 姫路大学大学院 看護学研究科

2) 姫路大学大学院 看護学研究科 博士後期課程

Abstract

The purpose of this study is to focus on “spontaneous laughter,” where people intentionally elicit laughter in themselves for no reason, and to identify physical and mental changes after implementation of Laughter Yoga during youth.

Regarding method, vital signs, salivary amylase levels, and emotion and mood by a facial scale were measured and a description of feelings were recorded before and after implementation of Laughter Yoga. Next, changes in measurements and description were analyzed.

The analysis showed vital signs fluctuated within the normal range. From this result, we concluded that if a program which can generate a laughter effect in various subjects at different health levels could be developed and designed, it could be utilized. Salivary amylase levels, which are considered useful in the evaluation of stress, decreased, and a significantly decrease in emotion and mood expression was observed by facial scale. Feelings of anxiety and stress to overcome the developmental challenges of youth experienced before Laughter Yoga changed to positive feelings, such as feelings of refreshment, better feeling, desire to do one's best, after Laughter Yoga. From this, the study result suggests that Laughter Yoga can reset feelings of anxiety, nervousness, and depression, and change mood and feelings for the better, and connect to a stabilization in thinking and emotion.

Keywords : Laughter Yoga, youth, physical and mental changes, effect

I. はじめに

笑いヨガはラフターヨガとも呼ばれ1995年インドの内科医、Dr.マダン・カタリアによって考案されたエクササイズである¹⁾。笑いヨガの効果については、高齢者に対する身体的・心理的效果²⁾や、笑いヨガ（ラフターヨガ）の効果に関する基礎的研究³⁾が報告され、ストレス対策やうつ対策、認知症予防や介護予防にも取り入れられ施設や地域においても活動が広がっている。最近の笑いヨガの活動内容を、医学中央雑誌Web版（Ver. 5）のデータベースで5年分に限定（2016～2021）し、「笑いヨガ」のキーワードの原著論文を検索すると25件のヒットがあった。さらに、「笑いヨガ」に「効果」を加え再検索した結果、14件

が検索された。笑いヨガの効果があった活動内容を見てみると、研究対象は、「シニア世代」「青年層」「乳幼児期母親」「がんと共に生活する地域の人」「統合失調症の患者」「認知症高齢者」「施設の看護・介護職員」であらゆる年齢層で活動の場も広いことがわかる。活動内容から効果を見ると「健康ウォーキング後の笑いヨガ」「高齢者にレクリエーションに取り入れ気分が変化」「実施前後の気持ちの変化」「ストーリーによる心理的な変化」「効果を意図したプログラムの開発」「タッピング・タッチ活用」などである。これらの文献からもわかるように今後ますます活動が広がると考えられる。笑いヨガを実践して実際に身体的にも精神的にも効果があると体験できるが文献数から見てもエビデンスはまだ少ないと考える。また、

青年期の報告が少ないので、今回、青年期における「笑いヨガ」実施前後の身体的・精神的変化から笑ヨガの効果について検討し、各世代層にも活動を広めていきたいと考える。

Ⅱ. 研究背景と目的

近年、健康の維持・増進の視点で脚光を浴びている「笑い」には2種類あると言われており、“楽しい状況から自然に笑いが発生する”という「受け身の笑い」と、“楽しいことはないが、自ら笑いを発生させる”という「自発的な笑い」に分類されている⁴⁾。

筆者は「看護における笑いの定義」⁵⁾を「看護師と対象者との人間関係の中で生まれる。

対象者と出会い健康の段階に応じて個々のニーズを充足し共有するプロセスの中で笑いは生まれる」と導き出した。つまり、看護師と対象者の出会いがあることが前提にある。この出会いの中でお互いの信頼関係のもとで「笑い」は生み出されるといえる。つまり、対象者のかかわりのプロセスの中で笑いが生ずると考えられる。これは、「受け身の笑い」である。

この「看護における笑いの定義」は、H. E. ペプロウの「人間関係の看護論」⁶⁾やトラベルビーの「人間対人間の看護論」⁷⁾からみても導き出すことができる。

H. E. ペプロウは、「看護とは、患者と看護師間の相互作用による段階的・継続的な人間関係のプロセス」と述べている。H. E. ペプロウの患者―看護師関係の諸段階は第一段階から第四段階で示されている。第一段階は、方向付けの段階(orientation)で、看護師と患者は見知らぬ者同士として出会い、患者の健康問題の解決に向けて一緒に歩み始める。第二段階は、同一化の段階

(identification)で、患者は、自分のニーズを満たしてくれそうな看護師を選択して反応するようになり、看護師も患者を理解するようになる。第三段階は、開拓利用の段階(exploitation)で、患者は自分のニーズに応じてサービスを最大限利用できるようになり、自信をもって問題に対処できるようになる。第四段階は、問題解決の段階(resolution)で、患者のニーズが満たされて問題が解決すると、患者は看護師から独立した人間になり、看護師と患者の関係が解除される。この4つの段階は、それぞれ独立しているが、重複することや繰り返すことがある。この4つの段階のプロセスから「看護の笑い」は生まれると考えられる。

トラベルビーの「人間対人間の関係」の理論から笑いが生ずるプロセスを見てみると、第一段階は、最初の出会いがあり、お互いが知覚や言語的・非言語的コミュニケーションを通じて相手を観察し「第一印象」を作る段階である。第二段階は、アイデンティティの出現で、最初の出会いでお互いを一人の人間として知覚した後、相手が自分の状況をどのように感じ、考えているかを察知し始める段階である。第三段階は、共感の段階で、相互の類似性「それぞれの人は、人間であること」や「人間として同一の基本的ニーズを持っていること」を知り、他人を理解したいという願望につながる。第四段階は同感で共感を越えた段階となり、「この人の苦悩を和らげたい」という基本的な願望につながる。そして、第五段階の「ラポール」につながる。

以上のように、「看護における笑い」は、H. E. ペプロウの「人間関係の看護論」やトラベルビーの「人間対人間の看護論」からみても導き出すことができる。

筆者の「看護における笑い」の定義も、人間と

人間が出会い、信頼関係を築くプロセスの中で生ずると考えられる。

しかし、おかしくもないのに自ら笑いを発生させる「笑いヨガ」と出会い実施していく中で、筆者の「看護における笑いの定義」が当てはまるのか？

評価して修正を試みるべきではないかと悩み始めた。

「笑いヨガ」は「笑いの健康体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたもので、最初は体操として作り笑いから始まり、いつの間にか本物の笑いになっていく。つまり、おかしくもないのに健康体操をしていくうちに本物の笑いにかわっていく「自発的な笑い」である。

筆者は、「看護と笑いの定義」で人間と人間の関わりのプロセスの中で信頼関係も生まれ「笑い」が生ずるとした。しかし、笑いヨガでは、この人間関係のかかわりのプロセスがなくても突発的に健康体操をすることで笑いが生ずるではないかと考えた。

しかし、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の時代が長く続いた中で、笑いヨガも活動が制限され実施できない状況が長く続いた。この状況の中でも、感染予防に留意しながら細々と活動を継続する機会をもうけ、また、日本笑いヨガ協会主催のZoomによるオンラインを活用して、日々「笑いヨガ」の活動に参加していく中で気づいたことがある。「自発的な笑い」を引き起こす笑いヨガも、筆者の「看護における笑い」の定義のように、人間対人間であるリードする指導者と参加者の信頼関係が基盤にあつてこそ、笑いヨガが継続できていることがわかった。したがって、「看護における笑い」で定義した「受け身の笑い」も、おかしくなくても「自発的な笑い」を生ずる笑いヨガも、人と人とのかかわりのプロセスの中で信頼関

係が基盤となり継続できていると考えられた。

以上のことから受け身の笑いも自発的な笑いも人と人が出会い信頼関係を築きながら継続することで、健康の維持・増進に効果があると考えられた。そこで、今回は青年期に着目し笑いヨガ実施前後の身体的変化と精神的変化を明らかにし、笑いヨガの効果を検討することで今後の活動を継続する示唆を得たいと考えた。

Ⅲ. 研究方法

1. 研究デザイン

本研究は、本学の4年次選択科目の1単位15時間（8コマ）の「補完代替医療と看護」を受講した学生を対象にしている。補完代替医療 (Complementary and Alternative Medicine) は、人間を統合的に捉え、人間が持っている生命力あるいは自然治癒力を高めて、病気の回復、健康増進、QOL (Quality of Life, 生命の質) や well-being (安寧) を目指すものである。これは、ナイチンゲールや多くの理論家が述べているように、看護ケアそのものであると考える。授業の到達目標は、補完代替医療における看護の重要性が理解でき、看護に活用できる看護技術が実践できることである。単元「笑いの効用と笑いヨガ」に講義と実践を取り入れたのは、青年期は思春期を過ぎてさまざまな側面での激しい変化に遭遇する発達危機の時期でもあることから、笑いヨガを体験することで身体的な変化と精神的変化を体験できると考えた。笑いヨガの効果を実感することで、今後の看護技術活用の動機づけにしたいと考えた。

2. 研究対象

「補完代替医療と看護」を受講した看護大学生4年生で、研究の同意の得られた61名である。対象者の平均年齢は22.29 (±3.89) 歳である。

3. 調査方法

- 1) 「笑いヨガの効用と笑いヨガ」の講義終了後、本研究への協力を得るため、研究の目的および概要、倫理的配慮の説明をした。研究参加の同意を得て同意書にサインをしてもらい提出してもらった。その後、独自で作成した無記名式のアンケート用紙を配布した。
- 2) 笑いヨガを実施する前と後に調査・測定内容の実施をした。

4. 調査・測定内容

- 1) 基本属性（年齢、性別）
- 2) 笑いヨガ実施前と実施後の、バイタルサインの測定で血圧、脈拍、体温、呼吸数、酸素飽和度
- 3) 笑いヨガ実施前と実施後の唾液アミラーゼ値の測定
- 4) 笑いヨガ実施前後の気分・感情の変化（フェーススケール）
フェーススケールは、現在の気分・感情を「笑った顔」から「普通の顔」、そして、「しかめっ面」までの5段階の顔を表示し、対象者に選択してもらい、気分・感情を主観的に評価するスケールである。5段階評価で数値が低い方が気分・感情が良いことを表している。
- 5) 笑いヨガ実施前と実施後の気持ちを記述してもらった。

5. 笑いヨガの実施内容

笑いヨガの実施は1) 笑いヨガの基本動作
2) 笑いヨガエクササイズで構成した。笑いヨガの基本動作は、①手拍子 ②深呼吸 ③子供のよ
うな遊び心の3つのステップで構成し、笑いヨガ
エクササイズは、呼吸の笑トレ、ストレッチの等
を取り入れ全体で20分とした。

6. 分析方法

笑いヨガ前後で収集したデータ（血圧、脈拍、体温、呼吸数、酸素飽和度）、唾液アミラーゼ、気分・感情の変化はExcelを使用して単純集計、およびt検定（有意水準を0.05未満）を行った。

自由記述から得られたデータは質的帰納的に分析した。データの分析は「笑いヨガ実施前の気持ち」「笑いヨガ実施後の気持ち」の意味ある文脈を抽出してコード化し、その後、同じ内容を意味するものを集めてサブカテゴリー化した。さらに意味の類似するサブカテゴリーをまとめカテゴリーを生成した。

IV. 倫理的配慮

研究対象者には、口頭説明と依頼文で調査内容の趣旨・目的、活用について説明し調査への参加は自由意志によるもので、無理強いはしない。参加に同意しないことで成績等に不利益を被らないこと。また、参加に同意してもいつでも撤回できること。質問紙は無記名とし匿名性の保持、目的以外には使用しないこと。結果を公表することを説明し、同意を得た。同意書と質問紙の提出をもって研究協力への同意とみなした。本研究はH大学研究倫理委員会の承認（2017-N003）を得て実施した。開示すべき利益相反はない。

V. 結果

1. 笑いヨガ実施前後のバイタルサインの変化及び心身の安定効果

61名のうち欠損値のない34名で回収率55%である。

1.1. 血圧の変化（図1）

笑いヨガ実施前の収縮期血圧の平均値は、

110.50mmHg, 実施後の平均値は110.21mmHg, 前後の差は0.29, 拡張期血圧の実施前の平均値は64.18mmHg, 実施後は65.06mmHg, で前後の差は-0.88mmHg,であった。青年期における脈圧の正常値は, 40~60mmHgとされ, 加齢により増大する。したがって青年期における脈圧は正常値の下限に近い値となる。収縮期血圧は低下傾向, 拡張期血圧は少し高くなったが収縮期血圧: 拡張期血圧: 脈圧の比は3: 2: 1となりバランスが良い。

最高・最低血圧の変化について有意差は示されなかった。

1. 2. 脈拍の変化 (図2)

脈拍の平均値は, 笑いヨガ実施前83.6回/分 (成人における正常値: 60~70回/分), 実施後は82.41回/分で前後の差は0.65である。脈拍数は自律神経支配を強く受け, 副交感神経が活発になると減少する。今回の結果は, 副交感神経優位に作用したことによりリラックス効果が誘導されたものと考えられる。なお, 以上の変化について有意差は示されなかった。

1. 3. 体温の変化 (図3)

体温の平均値の推移は, 笑いヨガ実施前は36.69℃であった (成人における正常値: 36~37℃, 36℃ \pm 0.5℃)。笑いヨガ実施後は, 36.76とやや上昇を示した。体温の変動にも明らかな有意差は示されなかった。笑いヨガ実施後も体温は安定していた。これは, 自律性体温調節反応および行動性体温調節反応の円滑な働きによって, 体温保持効果が維持されたと考えられ, 恒常性の維持を保つことができていると考えられた。また, 笑いヨガ実施後に軽度の体温上昇が認められたのは, 筋肉の活動性が高まったことにより代謝系に変化が認められたためと考えられる。

1. 4. 呼吸数の変化 (図4)

呼吸数の平均値の推移は, 笑いヨガ実施前16.71 (成人における正常値: 12~18回/分) であった。笑いヨガ実施後は, 17.03で軽度の上昇が認められた。これらの変化について明らかな有意差は認められなかった。軽度の上昇が認められたのは, 笑いヨガによる笑いにより, 呼吸筋や腹筋の筋肉活動が活発になり, 酸素が体内に入り酸素供給量が増えた結果と考えられる。

1. 5. 動脈血酸素飽和度 (SpO₂ 値) の変化 (図5)

パルスオキシメータ動脈血酸素飽和度 (成人における正常値: 96~99%) は, 心臓から拍出されて全身に運ばれる動脈中の赤血球に含まれるヘモグロビンの何%に酸素が結合しているかを経皮的に算出した値である。プローブにある受光部センサーが, 拍動する動脈の血流を検知し, 光の吸収値から計算表示するものである。

酸素飽和度の平均値の推移は, 笑いヨガ実施前は98.09であった。笑いヨガ実施後は98.18でわずかながら上昇した。これらの変化についての明らかな有意差は認められなかった。笑いヨガ実施後にわずかに上昇したのは, 笑うことで呼吸に関与している呼吸筋や腹筋が通常時よりもさらに大きく動かすことにより, ガス交換の効率が上がり, 血液中の酸素の量が増えたことによると考えられる。

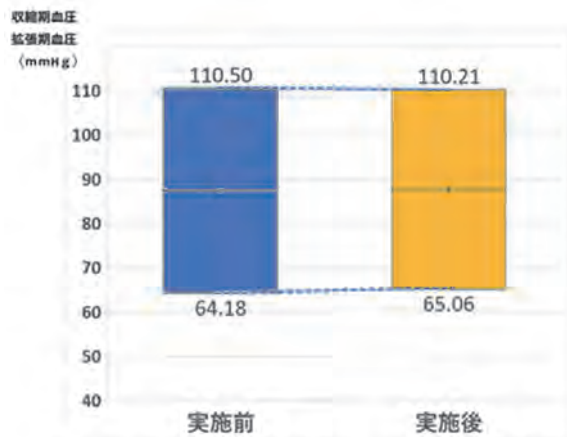


図1：笑いヨガ実施前後の平均血圧の変化

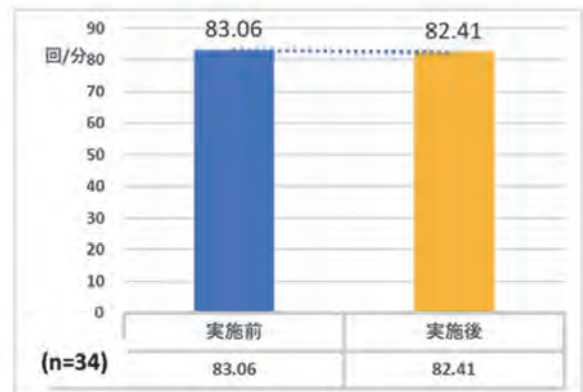


図2：実施前後の平均脈拍の変化

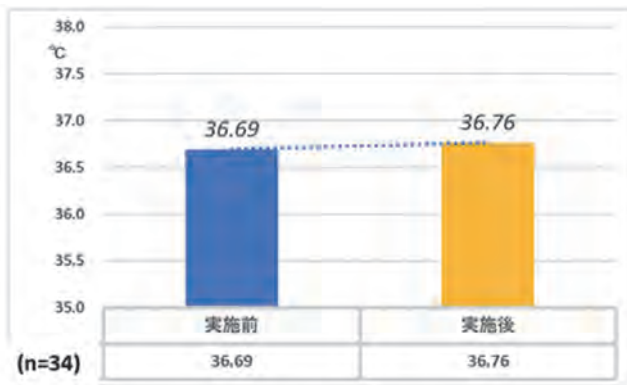


図3：実施前後の平均体温の変化

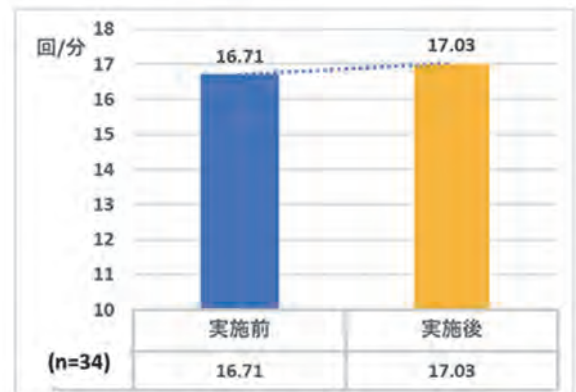


図4：実施前後の平均呼吸数の変化



図5：実施前後の平均酸素飽和度の変化

2. 笑いヨガによる精神的変化と心身の安定効果

2.1. 笑いヨガ実施前後の唾液アミラーゼ測定値の変化 (図6)

61名が回答した。回収率100%である。ストレス評価の指標となる唾液アミラーゼ値は、ストレスが交感神経系の興奮信号を励起することにより、体内の自己防衛反応としてその活性を亢進させる。唾液アミラーゼ値は、交感神経-副交感神経 (SAMsystem) の神経活動を評価するための指標として有用で、客観的ストレスの評価方法として利用されている⁸⁾。成人における唾液アミラーゼ活性値は40K IUを基準値としている。

唾液アミラーゼ値の平均値の推移は、笑いヨガ実施前が23.90K IUであった。笑いヨガ実施後は20.20K IUと一挙に低下した。実施前後の差は3.70K IUであるが有意差があるとはいえなかった。これらの結果からストレス抑制効果があると考えられる。

2.2. 笑いヨガによる感情・気分の変化 (図7)

61名が回答した。回収率100%である。フェイススケールは5段階評価とし、3を基準として、数値が低いほど気分・感情が良いということを示している。笑いヨガ実施前後の平均値の推移は、笑いヨガ実施前は3.16点であった。笑いヨガ実施後は1.92点と大幅に低下した。実施前後のフェイススケールの平均値をt検定で比較したところ有意差が認められた。

図8は、実施前後の感情・気分の変化では、実施前は、3点が31名、4点が18名と80%が感情・気分が高い状態である。実施後は1点が15名、2点が31名と75%が気分・感情が低くなり良くなっていることがわかる。実施前後で感情・気分の変化が大きくなったのは、笑いに

よって副交感神経が優位な状態になり、心身共に安定した結果であると考えられる。

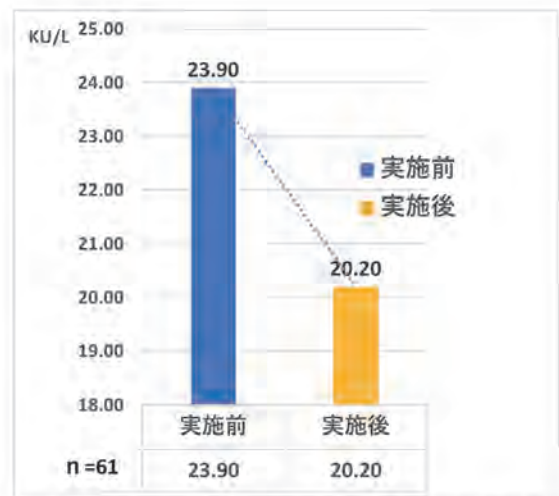


図6：実施前後の平均唾液アミラーゼ測定値の変化

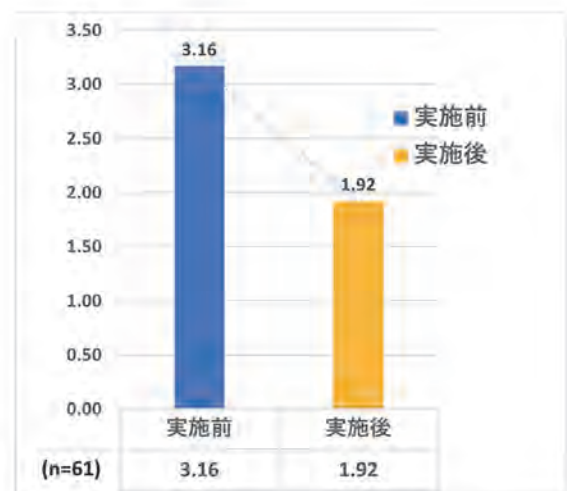


図7：実施前後の感情気分の変化

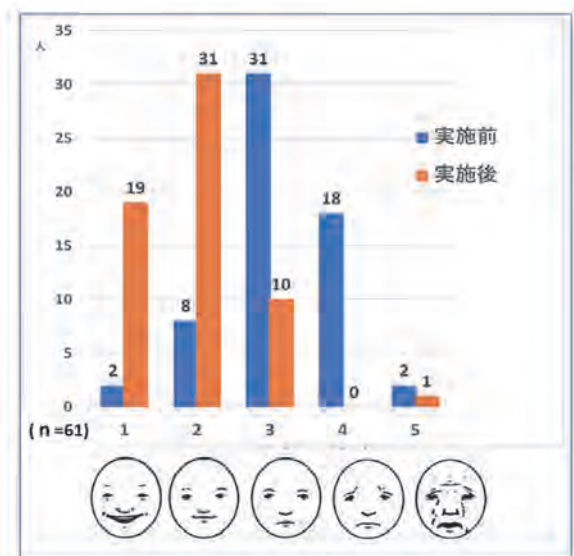


図8：実施前後の感情気分の変化

3. 笑いヨガ実施前後の気持ちの変化

61名中58名の回答があった。回答率は95%である。

笑いヨガ実施前の気持ちは「勉強・多すぎる課題・国家試験・テストなど学習に焦りがある」「ストレスが多い就職活動」「寝る時間 遊ぶ時間 自由を感じる時間がない」「寝不足やイライラから疲れを感じている」「学費のこと バイトのこと お金のことなど経済的なことが不安」である。笑いヨガ実施後の気持ちは、「いっぱい笑って楽しかったし、リフレッシュができた」「気分が楽になり少し余裕ができ頑張ろうと思えた」「ストレスが発散でき気が楽になった」「寝不足や疲れもとれ、身体も温かくなった」「やはり気になる就活・勉強・課題・経済的なこと」「自分のペースでゆっくりしようと思えた」であった。

Ⅵ. 考察

今回、自発的な笑いをを用いた健康法である笑いヨガを取り入れて青年期の身体的・精神的変化から効果を検討し、今後の笑いヨガ活動をするための示唆を得るため研究に取り組んだ。身体的効果を測定するため、笑いヨガ実施前後の血圧（収縮

期、拡張期）、脈拍数、体温、呼吸数、酸素飽和度の平均値を比較した。精神的効果を測定するため、唾液アミラーゼ値の測定、フェイススケールを用いて感情・気分の変化を比較した。また、笑いヨガ実施前後の気持ちを自由記載で回答してもらい変化をみた。

1. 笑いヨガによる身体的効果

笑いヨガ実施前後のバイタルサインの変化をみると、血圧値の収縮期血圧は、実施後は0.49 mm Hg 下降、拡張期血圧は実施後0.88 mm Hg 上昇するも脈圧は正常以内で安定していた。脈拍数は実施後0.65回減少、体温は、0.88℃ 下降していた。呼吸数は0.32回とわずかながら増え、酸素飽和度は0.09% 高くなっていた。これらの結果からバイタルサインの変動がわずかながら示されたものの、体温や酸素飽和度等の呼吸機能は保たれ正常範囲内での変化であった。これは、笑いヨガは、身体を自由に動かしながら笑い、笑いをやめて腹式呼吸するエクササイズ的时间と、楽な姿勢をとって呼吸に意識を置き、気を静めてリラックスするリラクゼーションの時間がある。笑いヨガは、有酸素運動で酸素を十分に供給された状態となり、副交感神経が優位となる。このように笑いのエクササイ

表 1 笑いヨガ実施前と実施後の気持ち n=58

実施前の気持ち	実施後の気持ち
学習に焦りがある 勉強・多すぎる課題・国家試験・テスト	いっぱい笑って楽しかったし、リフレッシュができた。
ストレスが多い就職活動	気分が楽になり少し余裕ができ頑張ろうと思えた
寝る時間 遊ぶ時間 自由を感じる 時間がない	ストレスが発散でき気が楽になった
寝不足やイライラから疲れを感じている	寝不足や疲れもとれ、身体も温かくなった
学費のこと バイトのこと 生活費のことなど 経済的なことが不安	やはり気になる就活・勉強・課題・経済的なこと
	自分のペースでゆっくりしようと思えた

ズや腹式呼吸, 気を静める深呼吸により, 副交感神経が優位となりバイタルサインの安定につながり, 身体のリラクゼーション効果が得られるのではないかと考える。今回, 青年期のバイタルサインは安定していたが, 高齢者を対象とする場合, 高齢者は加齢に伴い動脈が硬化し, 収縮力が低下しているため血圧が変動し上昇しやすく脈拍数や呼吸数にも影響を及ぼすことも考えられる。そこで休息時間や水分補給, 環境や室温の状況等を考慮しながら実施することが大切であると考えられる。

2. 笑いヨガの精神的効果

2.1. 唾液アミラーゼ値の変化

平均値の推移は, 笑いヨガ実施前が23.90KIUで, 笑いヨガ実施後は20.20KIUと一挙に低下した。実施前後の差は3.70である。山口は⁹⁾, 交感神経系の新しい指標として, 唾液腺における α -アミラーゼ分泌に着目している。この唾液アミラーゼ測定を用いれば, 唾液腺が低濃度のノルエピネフリンの増幅器の役割を果たすだけでなく, コルチゾールよりも優れた指標となりうると述べている。唾液アミラーゼの測定は, 不快な刺激では唾液アミラーゼ活性が上昇し, 快適な刺激では逆に低下することを報告している。したがって, 唾液アミラーゼ値の測定によって快適と不快を判別できるとしている。このことから, 笑いヨガは, ストレス抑制効果があると考えられる。

2.2. 笑いヨガによる感情・気分の変化

笑いヨガ実施前後の平均値の推移は, 笑いヨガ実施前は3.16点であったが, 笑いヨガ実施後は1.92点と大幅に低下した。実施前後のフェイススケールの平均値をt検定で比較したところ有意差が認められ感情や気分がよくなったとい

う結果になった。これは, 笑いヨガは, 呼吸筋や腹筋を意識的に大きく動かすため, ガス交換の効率が上昇し, 酸素が体内へと大量に入ること, 酸素が十分に供給された状態となり, 視床下部では, 副交感神経を優位にするよう指示を出し, 副交感神経が優位になった結果であると考えられる。

また, 吉野¹⁰⁾ は, 笑いは脳に癒しと活性化を同時にもたらし, 笑うと鎮痛作用をもつ神経伝達物質のエンドルフィンが脳内に増加すると報告している。エンドルフィン是人間の精神面に大きな影響を与え, 心身の安定や心の安らぎなどに関与すると考えられる。このことから, 笑いヨガを実施することで副交感神経が優位となり心身共に安定し, フェイススケールの得点が大幅に低下したと考えられる。

3. 笑いヨガ実施前後の気持ち

笑いヨガ実施前の気持ちは「勉強・多すぎる課題・国家試験・テストなど学習に焦りがある」「ストレスが多い就職活動」「寝る時間 遊ぶ時間 自由を感じる時間がない」「寝不足やイライラから疲れを感じている」「学費のこと バイトのこと 生活費のことなど経済的なことが不安」であった。

これは看護大学生としてハヴィガースト¹¹⁾の青年期の発達課題である「職業を選択し準備する」課題を乗り越えるプロセスの中で生じていると考えられる。笑いヨガ実施後の気持ちは「いっぱい笑って楽しかったし, リフレッシュできた」「気分が楽になり少し余裕ができて頑張ろうと思えた」「ストレスが発散でき気が楽になった」「寝不足や疲れもとれ, 身体も温かくなった」「やはり気になる就活・勉強・課題・経済的なこと」「自分のペースでゆっくりしようと思えた」とポジティブな気

持ちに変化していた。これは、「笑いの体操」と「笑いヨガ」の呼吸法を組み合わせることで笑いヨガの創始者であるDr. マダン・カタリア¹²⁾が「身体と心には双方向のつながりがある。考え方を変えると、身体の動きにも変化を感じ、逆に身体の動きに変化をもたらすことができれば、気持ちのありかたにも変化が生じる。笑いヨガには、心身を同調させ相互の調和を保つことができる」と示しているように、看護大学生の身体的・精神的变化につながったと考えられる。また、吉野¹⁰⁾が「楽しく笑うとそれまで乱れていた神経・内分泌系・免疫系の機能が正常に戻る」と述べているように、身体的変化と共に副交感神経が優位となり、笑うことでエンドルフィンが脳内に分泌され気持ちも楽になり、心身共に安定した結果になったと考えられる。看護大学生が青年期の発達課題を乗り越えるプロセスの中で生じていたネガティブな感情は、笑いヨガを仲間と体験し、楽しい気分やいっぱい笑うことで幸福感を感じ、心身共にリセットでき、達成感を感じ次への発達課題を乗り越えるための動機付けに繋がっていると考えられる。

今回の研究結果から、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた誰にでもできる体操は青年期の笑いヨガ実施前と実施後の気持ちの変化から、身体的にも精神的にも効果があることが明らかになった。今後の課題として、今回は看護大学生を対象として笑いヨガの効果をみたが、様々な対象者や健康のレベルにある人々に笑いヨガの効果が出るようなプログラムの開発をし、誰もが実践できるよう工夫していくことが必要と考えられた。笑いの効用については国民の関心も高く認識されているが、「子供は1日に300～400回も笑うのに、大人は1日にわずか10回から15回しか笑わない」¹³⁾と述べているように、体操によって「自

発的に笑える」笑いヨガを地域や施設等に広がっていけるよう啓蒙活動やリーダーの養成も必要であると考えている。

VII. 結論

笑いヨガ実施前後の効果を、バイタルサイン、唾液アミラーゼ値、フェイススケールによる感情・気分の変化、笑いヨガ実施前後の気持ちの記述から分析した。結果、バイタルサインは正常範囲内で推移していた。このことから様々な対象者や健康のレベルにある人々に笑いの効果が出るようなプログラムを開発すれば活用できることがわかった。ストレス評価に有効とされている唾液アミラーゼ値は低下し、フェイススケールによる感情・気分の低下は有意に低下した。笑いヨガ実施前の気持ちは、青年期の発達課題を乗り越えるための焦りやストレスがあったが、実施後はリフレッシュできた、気持ちが楽になった、頑張ろうと思えたなどポジティブ気持ちに変化していた。このことから、笑いヨガは、焦りや緊張、抑うつ感を緩和し、気分や感情をより良いものへと変化させ、思考や心の安定につながることを示唆された。

【引用文献】

1. Dr. Madan Katariaa, 高田佳子訳：笑いヨガ 笑うのに理由はいらない, 日本笑いヨガ協会, 東京, 2014
2. 山村みづほ, 平田弘美：高齢者におけるラフターヨガによる笑いの身体的・心理的效果に関する研究, 人間看護学研究13, 111-118, 2015
3. 福島裕人：ラフター（笑い）ヨガの効果

に関する基礎的研究, 笑い学研究15, 56-63,
2008

4. 林恵子, 山内恵子, 岡村聖子: “笑みからチカラ”, メディカルレビュー社, 2005
5. 小林廣美: 「看護における笑いの概念化」, 姫路大学大学院看護学研究科論究創刊号, 2018
6. ヒルデガード・E. ペプロウ著, 稲田八重子ほか訳: ペプロウ人間関係の看護論, 医学書院, 1973
7. ジョイス・トラベルビー著, 長谷川浩ほか訳: 人間対人間の看護, 医学書院, 1974
8. 山口昌樹: 唾液マーカーでストレスを測る, ストレスと生活, 日本薬理学雑誌, 80-84, 2007
9. 山口昌樹: 唾液マーカーでストレスを測る, ストレスと生活, 日本薬理学雑誌, 80-84, 2007
10. 吉野槇一: 笑いと免疫力 心とからだの不思議な関係, 主婦の友社, 東京, 50-72, 2004
11. 舟島なをみ: 看護のための人間発達学 第4版, 医学書院, 東京, 49-57, 2011
12. Dr. Madan Kataria, 高田佳子訳: 笑いヨガ 笑うのに理由はいらない, 日本笑いヨガ協会, 東京, 2014
13. Dr. Madan Kataria, 高田佳子訳: 笑いヨガ 笑うのに理由はいらない, 日本笑いヨガ協会, 東京, 2014