

行動変容へのホリスティック・アプローチ
—シニア世代の笑いヨガ実施前後の気持ちの変化—

小林 廣美・楠本 奈己・岡 須美恵・細川つや子・尾黒 正子
平松 幸子・尾崎 旬子・片山 美子・道廣 陽介

**Holistic Approaches to Behavior Modification
-Emotional Changes in Seniors before and after Laughter Yoga Practices-**

Hiromi Kobayashi, Nami Kusumoto, Sumie Oka, Tsuyako Hosokawa, Masako Oguro,
Sachiko Hiramatsu, Junko Ozaki, Yoshiko Katayama, Yosuke Michihiro

姫路大学大学院看護学研究科論究

第2号

平成31年3月1日発行

行動変容へのホリスティック・アプローチ

—シニア世代の笑いヨガ実施前後の気持ちの変化—

小林 廣美・楠本 奈己・岡 須美恵・細川つや子・尾黒 正子
平松 幸子・尾崎 旬子・片山 美子・道廣 陽介

Holistic Approaches to Behavior Modification

-Emotional Changes in Seniors before and after Laughter Yoga Practices-

Hiromi Kobayashi, Nami Kusumoto, Sumie Oka, Tsuyako Hosokawa, Masako Oguro,
Sachiko Hiramatsu, Junko Ozaki, Yoshiko Katayama, Yosuke Michihiro

要旨 本研究の目的は、笑いヨガ実施前後のシニア世代の気持ちの変化から笑いヨガの身体的精神的効果を明らかにし、行動変容へのホリスティック・アプローチを検討することである。

研究対象は、A大学が開催したシニアオープンカレッジで「笑いヨガと笑いの効用」を受講し研究同意を得られた84名である。ヨガの実施は4つのステップで構成して「笑いヨガ」を20分間行った。効果は、笑いヨガの開始前後の気持ちを記述してもらい自由記述から得られたデータを質的帰納的に分析した。本研究は姫路大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。結果、「笑いヨガ実施前の気持ち」のコードは107で、6のカテゴリー【興味しんしん】【ワクワク】【笑う機会が少ない】【今の気持ち】【シニアが学ぶこと】【ストレスを抱えている】が抽出された。「笑いヨガ実施後の気持ち」のコードは157で6のカテゴリー【楽しい気持ち】【これからの過ごし方】【身体に変化がある】【気持ちの変化がある】【笑いの効果を体験できた】【意外な発見】が抽出された。シニア世代は、興味しんしん、ワクワクなど学びたい気持ちや、笑いヨガを実践したいという自発的な気持ちが強いことがわかった。笑いヨガ実施後の気持ちは、楽しい気持ち、身体に変化がある、気持ちに変化がある、笑いの効果を体験できたなど、身体的にも精神的にも効果のあることを体験で知り、この健康体操を今後日常生活に取り入れることが必要であることを認識していた。「100歳まで生きる」ことが当たり前の時代になり健康寿命をどう伸ばしていくか、健康でつながる調和的なライフに向けて行動変容へのアプローチが重要である。

キーワード：シニア世代 笑いヨガ 気持ちの変化 行動変容 ホリスティック

Abstract

This study was carried out to clarify emotional changes in seniors before and after laughter yoga practice and examine holistic approaches to behavior modification. Subjects were 84 participants in laughter yoga lectures provided by a university. We asked subjects to note their feelings before and after laughter yoga practice and analyzed the data qualitatively and inductively. Results showed that seniors were strongly interested in and motivated to learn and practice laughter yoga. Following laughter yoga practice, participants noted that laughter yoga was effective both physically and psychologically, that they felt joy because of it, that they experienced physical and emotional changes, and that laughter was an effective activity. They felt that it is necessary to include such activities in their daily routines, which suggested that laughter yoga was effective for behavior modification.

Keywords: seniors, laughter yoga, emotional changes, behavior modification

I. はじめに

わが国では少子高齢化が進み、2017年の総人口に占める65歳以上の割合は27.3%で過去最高となり、高齢者の健康維持・増進が必要であるといえる。近年、健康の維持・増進の視点で、笑うことが身体的・精神的にも効果をもたらすと注目され、笑いの効果について様々な研究がされている。笑いには2種類あるとされており、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みずか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¹⁾。「受け身の笑い」に関する先行研究では、痛みの緩和や免疫系に対する効果など多数報告されている²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾。「自発的な笑い」は「可笑しいから笑う」のではなく「笑うから愉快になる」という随意的な作り笑いを体系化した画期的な理論に基づき Katariaによって1995年開発された「笑いヨガ (Laughter Yoga)」である⁷⁾。笑いヨガは笑いのエクササイズ (笑いの体操) とヨガの呼吸法を組み合わせたユニークな健康法であり、最初はユー

モアや作り笑いから始めて、アイコンタクトを取りながら、子供の遊び心 (Child Playfulness) を引き出しながら、本物の笑いに移行できるよう工夫されている⁸⁾。

笑いヨガは現在世界100ヵ国以上に活動が広がっており、わが国でも日本笑いヨガ協会が2014年から活動をはじめ人々の関心を集めている。笑いヨガの先行研究では、山村ら⁹⁾による笑いヨガによる身体的・精神的効果に関する研究で、実施後にフェイススケールの平均値が低下した報告や、福島¹⁰⁾によるラフター (笑い) ヨガの効果に関する基礎的研究では、STAI状態不安得点の低下、緊張不安・抑うつ・疲労得点の低下、およびストレス低減効果を認めた報告もあり、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。シニア世代は、定年退職、配偶者の死、身体面の老化、身体的・精神的・社会的な喪失体験を経験していると考えられ、抑うつ状態になる機会に遭遇すると考えられる。抑うつ状態になると、心身ともに疲れを感じ、思考が否定的になり、日常生活での刺

激も少なくなり笑うことが失われると考えられる。「受け身の笑い」ではなく「自発的な笑い」を日常生活に取り入れることで意識的に笑う機会が増えて気分や感情をよいものに変え健康の維持・増進につながるのではないかと考えている。しかし、シニア世代の人々を対象にした行動変容への研究報告は少ないため効果を検証し活動を広げたいと考えている。

本研究の目的は、以下の1) 2) である。

- 1) 笑いヨガ実施前後のシニア世代の気持ちの変化から、笑いヨガの身体的・精神的効果を明らかにする。
- 2) シニア世代が笑いヨガに関心をもち、ホリスティックな視点から行動変容できるような方法を検討する。

ホリスティック医学とは:人間を「体」だけではなく、「心」や「気・霊性」を含めた“ボディ・マインド・スピリット”の視点でとらえる。さらには社会・自然・宇宙の調和に基づく全体的（ホリスティック）な視点から健康を考えることが重要であると定義されている¹¹⁾。

ホリスティック・アプローチは、人間が本来持っている自然治癒力や免疫力が高められ身体・心・精神・霊的にも作用する。人々の健康上の問題をさまざまな角度からアプローチすることによって、より確かな解決に到達する手法である。

Ⅱ. 方法

1. 研究対象

対象はA大学が平成29年に開催したシニアオープンカレッジで「笑いヨガと笑いの効用」を受講した101名（男性32名、女性69名）のうち研

究同意を得られた84名である。シニアオープンカレッジは、生涯現役社会実現に寄与することを目的として、学習意欲の高いシニア層を対象に開催される公開講座である。参加理由は、「テーマ・講義内容に興味があったから」が87名、「大学に興味があったから」が7名、「知り合いに誘われて」が6名であった。研究の同意が得られた対象者の年齢は、50歳代2名、60歳代39名、70歳代40名、80歳代3名である。

2. 研究方法

1) 「笑いヨガと笑いの効用」の講演内容

90分のうち前半は笑いの効果や笑いヨガの歴史やポイントなどの講義を行った。10分間の休憩中に水分補給等をし、後半笑いヨガを30分実施した。最後はリズム体操を取り入れ呼吸が整うようにした。

2) 笑いヨガの実施

笑いヨガのエクササイズは、何種類もあるが、表1のように基本動作を中心に①手拍子と掛け声、②深呼吸、③子供のような遊び心、④笑いのエクササイズの4つのステップで構成し時間は30分とした。最後はリズム体操で呼吸を整えお礼のあいさつで終了した。今回実施した笑いヨガは、高田¹²⁾ や万代¹³⁾ が活動を広めている方法を一部筆者がアレンジしたものである。基本的なエクササイズが日常生活の中へ取り入れやすいように「丹田呼吸」を取り入れた。笑いヨガの技術に関する質の保証として、笑いの体操の説明とリードはDr. Kataria School of Laughter Yogaの認定リーダーの筆者が担当した。

3) 調査方法

開始前に笑いヨガ「実施前の気持ち」を記述してもらい、笑いヨガを実施し、終了後

表1 笑いヨガ4つのステップ

「ヨガの呼吸法」と「笑いの体操」の組み合わせ

エクササイズ名	内 容	工夫した内容
1.手拍子と掛け声	<ol style="list-style-type: none"> まずは手拍子。手のひらを広げたたく。参加者との呼吸を合わせながら手拍子がそろうように。ジンジンして温かくなったり、赤くなったりして手の血液循環がよくなる。手は神経が集中しているし、ツボがたくさんある。全身が温かくなり笑顔が出て活気が出てくる。 笑顔と笑い声の手拍子 これは世界共通である。 <ol style="list-style-type: none"> 1) ホッホッ ハッハッ —ヨガの呼吸法 2) ホッホッハハハ—手拍子と笑いを組み合わせる 本当に笑っていなくても脳が楽しい気分や明るい気分チェインジする 	<p>手の中心部にある「労宮」のツボを合わせて手拍子</p> <p>丹田呼吸を取り入れる 7つのチャクラからエネルギーの気を丹田に入れ陰部まで入れる。尿失禁の予防腹式呼吸の訓練。姿勢が正しくなる。</p>
2.深呼吸	<ol style="list-style-type: none"> 息を吐く (´Д｀) ハー—上半身を前屈 溜息まじりに体内の溜まっているものを出す—手放す 身体が緩んでリラックス効果ありスッキリする。 息を吸う 上半身を戻しながら鼻からゆっくり 新しいエネルギーをお腹、胸、肩そして背伸び 青空に有酸素運動になる 笑いながら息を吐く ワッハッハッハッ・・・ 息を吸う 	<p>日頃のストレスを溜息と共に吐き出す</p>
3.子どものような遊び心	<p>恥ずかしい心の枠をとる</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. いいぞ いいぞ イェーイ 2. ヤッター ヤッター イェーイ 3. ベリグッド ベリグッド イェーイ 	<p>無邪気さをとり戻せるような声かけ</p>
4.笑いのエクササイズ	<ol style="list-style-type: none"> 1. あいさつ笑い—体操に笑いのエクササイズ 2. 3拍子リズム体操 心にしみる懐かしの歌 四季の歌を選ぶ曲 3. お礼のあいさつ 	<p>脳の活性化につながるように</p>
※高田 ¹²⁾ 、万代 ¹³⁾ のヨガを小林が一部工夫を加えた		

「実施後の気持ち」を記述してもらった。研究の同意が得られた対象の記述内容を研究対象とした。分析方法は自由記述から得られたデータを質的帰納的に分析した。「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化する。さらに意味の類似するサブカテゴリをまとめカテゴリを生成した。

3. 倫理的配慮

倫理的配慮については、調査の目的、データの管理と処理方法、調査結果の報告、プライバシーの保護について口頭と調査依頼文で説明した。また、調査が強制でないこと、回答によって不利益にならないこと、同意を得られた方のみ記入することを説明した。質問紙の提出をもって研究協力への同意とみなした。本研究は姫路大学研究倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号2017-No5)。本研究に関連して、開示すべき利益相反関係にある企業等はない。

Ⅲ. 結果

101名中同意が得られた84名のうち、有効回答である「笑いヨガ実施前の気持ち」66名、「笑いヨガ実施後の気持ち」84名の記述をデータとした。文中では、カテゴリーは【 】, サブカテゴリーは〈 〉、コードの一部を()で表した。

1. 笑いヨガ実施前の気持ち

「笑いヨガ実施前の気持ち」のコードは107で、6つのカテゴリーと、20のサブカテゴリーが抽出された(表2)。以下、導き出された各カテゴリーとそれを構成するサブカテゴリーについて述べる。

6つのカテゴリーは【興味しんしん:29】【ワクワク:22】【笑う機会が少ない:19】【今の気持ち:17】【シニアが学ぶこと:12】【ストレスを抱えている:8】である。【興味しんしん:29】を導き出したのは、〈どんなもの:12〉〈興味しんしん:11〉〈知りたい:6〉である。〈どんなもの:12〉を導き出したのは、〈どのようなものなのかなあ〉(笑いヨガって何だろう)である。〈興味しんしん:11〉を導き出したのは、〈とても興味がある〉(前向きで好奇心がある)である。〈知りたい:6〉を導き出したのは、〈どのようなものか知りたくて〉(どのようなお話なのか)である。【ワクワク:22】を導き出したのは、〈楽しみ:8〉〈期待:8〉〈効果あるか:6〉である。〈楽しみ:8〉を導き出したのは、〈大変楽しみです〉(ワクワクしています)である。〈期待:8〉を導き出したのは、〈期待して参加しました〉(大きな期待をしている)である。〈効果あるか:6〉を導き出したのは、〈心身にどのような効果あるのか〉(シニア生活にどのような効果あるのか)である。【笑う機会が少ない:19】を導き出したのは、〈笑いが少ない:7〉〈笑える

かなあ:4〉〈笑ってばかりいられない:3〉〈笑える機会を探して:3〉〈作り笑い:2〉である。〈笑いが少ない:7〉を導き出したのは、〈(年を重ねるごとに笑いが少なくなった)〉(日常で笑うことは少ない)である。〈笑えるかなあ:4〉を導き出したのは、〈(笑えるのだろうか)〉(本当に笑うのだったら恥ずかしい)である。〈笑ってばかりいられない:3〉を導き出したのは、〈(介護・経済的悩みで笑ってばかりいられない)〉(笑いは不真面目にとられる)である。〈笑える機会を探して:3〉を導き出したのは、〈(笑いを発信できる人になりたい)〉(笑える機会を探している)である。〈作り笑い:2〉を導き出したのは、〈(作り笑いをよくしてきた)〉(本当に笑っていなかった)である。

【今の気持ち:17】を導き出したのは、〈軽い気持ちで:6〉〈平常心:4〉〈眠い:3〉〈寒い:2〉〈わからない:2〉である。【シニアが学ぶ不安:12】を導き出したのは、〈緊張:6〉〈不安:6〉である。〈緊張:6〉を導き出したのは、〈(緊張してドキドキ)〉(大変緊張しています)である。〈不安:6〉を導き出したのは、〈(ちゃんと受講できるか)〉(心から笑えるか)である。【ストレスを抱えている:8】を導き出したのは、〈ゆううつ:5〉〈疲れている:3〉である。〈ゆううつ:5〉を導き出したのは、〈(身も心も沈みがち)〉(重苦しい気分)である。〈疲れている:3〉を導き出したのは、〈(ストレスで心が疲れている)〉(気づかないうちにストレスため込んでいる)である。

2. 笑いヨガ実施後の気持ち

「笑いヨガ実施後の気持ち」のコードは157で6つのカテゴリーと、17のサブカテゴリーが抽出された(表3)。6つのカテゴリーは【楽しい気持ち:32】【これからの過ごし方:32】【身体に変化がある:28】【気持ちの変化がある:24】【笑いの

表2 笑いヨガ実施前の気持ち N=66 コード=107

カテゴリー	サブカテゴリー	コード 一部抜粋
興味しんしん (29)	どんなもの (12)	どのようなものなのかなあ
		笑いヨガって何だろう
	興味しんしん (11)	とても興味がある
		前向きで好奇心ある
	知りたい (6)	どのようなものか知りたくて どのようなお話なのか
ワクワク (22)	楽しみ (8)	大変楽しみです ワクワクしています
		期待して参加しました 大きな期待をしている
	効果あるか (6)	心身にどのような効果あるのか シニア生活にどのような効果あるのか
		年を重ねるごとに笑いが少なくなった 日常で笑うことが少ない
		笑えるかなあ (4) 笑えるのだろうか 本当に笑うのだったら恥ずかしい
笑う機会が少ない (19)	笑いが少ない (7)	年を重ねるごとに笑いが少なくなった 日常で笑うことが少ない
		笑えるかなあ (4) 笑えるのだろうか 本当に笑うのだったら恥ずかしい
		笑ってばかりいられない (3) 介護・経済的悩みで笑ってばかりいられない 笑うのは難しい 笑いは不真面目にとられる
	笑える機会を探して (3)	笑いを発信できる人になりたい 笑える機会を探している
		作り笑い (2) 作り笑いよくしてきた 本当に笑っていなかった
	軽い気持ちで (6)	軽い気持ちで受講 乗り気ではありませんが
		平常心 (4) 普通的心情です 平常心です
今の気持ち (17)	眠い (3)	眠むたい
		寒い (2) 寒い
	わからない (2)	今の気持ちわからない
		緊張 (6) 緊張してドキドキ 大変緊張しています
	不安 (6)	ちゃんと受講できるか 心から笑えるか
シニアが学ぶこと (12)	緊張 (6)	緊張してドキドキ 大変緊張しています
		不安 (6) ちゃんと受講できるか 心から笑えるか
	ストレスを抱えている (8)	ゆううつ (5) 心も身体も沈みがち 重苦しい気分
ストレスを抱えている (8)	ゆううつ (5)	心も身体も沈みがち 重苦しい気分
		疲れている (3) ストレスで心が疲れている 気づかないうちにストレスため込んでいる
	疲れている (3)	ストレスで心が疲れている 気づかないうちにストレスため込んでいる

効果を体験できた:21【意外な発見:20】である。
【楽しい気持ち:32】を導き出したのは、〈楽しかった:17〉〈笑顔になった:8〉〈楽しい気持ち:7〉で

ある。【これからの過ごし方:32】を導き出したのは、〈日常生活に取り入れよう:21〉〈自分を見つめる:6〉〈体験を役立てる:6〉である。【身体に

表3 笑いヨガ実施後の気持ち N=84 コード=157

カテゴリー	サブカテゴリー	コード	一部抜粋
楽しい気持ち (32)	楽しかった (17)		楽しかった
			楽しくなった
	笑顔になった (8)		自然に笑顔になった
			以外に自然に笑いは出るもの
	楽しい気持ち (7)		心から楽しい気持ちになれた
			気持ちが楽しくなった
これからの過ごし方 (32)	日常生活に取り入れよう (21)		毎日の生活に取り入れたい
			1人でできるのがいい
			日常生活に笑いは必要だ
	自分を見つめる (6)		気持ちを内に溜めず外に発散する
			自分を見つめなおして生きよう
	体験を役立てる (5)		自分から笑いを発信していこう
		主人にも経験してもらおう	
身体に変化がある (28)	身体が温まる (16)		体が温かく血の流れが良くなった
			身体全体が熱くなった
	身体が軽くなった (7)		体がすっきりして軽くなった
			身体が軽くなった
	身体も心も温まる (5)		体ホコホコ、心もホコホコ
			身体も心も温かくなった
気持ちの変化がある (24)	気持ちがよい (12)		気持ちがよくなった
			ウキウキ気分になれた
	気分がすっきり (8)		爽快な気分になった
			すがすがしい気分になった
	気持ちが楽になった (4)		気持ちが軽くなった
			すごく気持ちが楽になった
笑いの効果を体験できた(21)	作り笑いから本笑いに (9)		作り笑いが本笑いになった
			小さい笑いから大きな笑いに
	笑いの効果 (8)		解放された気分になれた
			無の境地になれた
	明るくなった (4)		自然に明るい気持ちになれた
			表情が自然に明るい感じになった
意外な発見 (20)	興味深かった (14)		興味深い内容だった
			意外な発見があった
	恥ずかしさ (6)		体操と考えれば恥ずかしくない
			恥ずかしさも消え手をたたいた

変化がある:28】を導き出したのは、〈身体が温まる:16〉〈身体が軽くなった:7〉〈身体も心も温まる:5〉である。【気持ちの変化がある:24】を導き出したのは、〈気持ちよい:12〉〈気分がすっきり:8〉〈気持ちが楽になった:4〉である。【笑い

の効果を体験できた:21】を導き出したのは、〈作り笑いから本物の笑いに:9〉〈笑いの効果:8〉〈明るくなった:4〉である。【意外な発見:20】を導き出したのは、〈興味深かった:14〉〈恥ずかしさ:6〉である。

Ⅳ. 考察

1. 笑いヨガ実施前の気持ち

シニア世代の笑いヨガ実施前の気持ちは【興味しんしん】【ワクワク】などシニア世代が学びたい気持ちや、笑いヨガを実施したいという気持ちが強いことがわかった。これは、参加者が60歳～70歳代が94%で成熟期の発達段階にあり、服部¹⁴⁾が述べているように、新しい自己の発見という同一性の再確立と、それにむけて挑戦を試みる心情の現れではないかと考えられる。

一方、精神的には成長・成熟しながら【笑う機会が少ない】【ストレスを抱えている】という現状の問題がある。これは、ヴェイラント¹⁵⁾が、成長・成熟の過程で自我の防衛機制があり、年齢と共にユーモア、期待、昇華、愛他性、禁圧などが減少すると述べていることから、笑う機会やストレスがたまりやすくなるのではないかと考えられる。現状を変えるためにも、講義を受けて笑いヨガを実施したいという自発的な気持ちと、新しいことを学びたいというシニア世代のポジティブな気持ちがあるが、一方では、【シニア世代が学ぶこと】の不安や緊張もあることがわかった。

2. 笑いヨガ実施後の気持ち

笑いヨガ実施後の気持ちは【楽しい気持ち】【身体に変化がある】【気持ちの変化がある】【笑いの効果を体験できた】と笑いヨガの効果を体験し、これが【これからの過ごし方】【意外な発見】につながっていた。楽しい気持ちの体験は、身体や心にも変化があることを知り、この健康体操を今後日常生活に取り入れることが必要であることを認識していると考えられる。これは、「笑いの健康体操」と「笑いヨガの呼吸法」を組み合わせる

ことで、吉野¹⁶⁾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」と報告しているように、身体的変化と共に副交感神経が優位となり、笑うことで心身共に安定した結果になったと考えられる。「100歳まで生きる」ことが当たり前の時代になり、健康寿命をどのように伸ばしていくかが課題となる中で、この笑いヨガの体験をこれからの過ごし方に役立てようとしていると考えられる。

3. ホリスティック・アプローチの重要性

「ホリスティック」とは、「全体的」「包括的」な意味がある。「笑いヨガ」により「体・心・気」を取り入れ、人間本来の持っている「自然治癒力」を促すためにも、地域や自然の環境の中で活動を広め個々が行動変容するようにアプローチすることが重要である。参加者の年齢は、50歳代から80歳代までと幅広い中で成熟期や成人後期の発達危機¹⁷⁾である①身体的変化と様々な動揺、②エンプティ・ネスト・シンドロームと定年、③新しい自己の発見と挑戦、④惑いとためらい、⑤生理的・心理的の老化、⑥シニア世代の孤独と絶望などの発達課題を乗り越えている現状から必要だと考えられる。ホリスティック・アプローチとは、生命が本来、自らのものとして持っている「自然治癒力¹⁸⁾」を癒しの原点に置き、この自然治癒力を高め、増強することを基本とする。病気を癒す中心は対象者」であり、主体はあくまでシニア世代の体験者である¹⁹⁾。治療に関しては、養生、他者療法よりも自己療法が基本であり、ライフスタイルを改善して対象者自身が「自ら癒す」姿勢が基本となる。病気や障害、老、死といったものを単に否定的にとらえるのではなく、むしろその深い意味に気づき、生と死のプロセスの中でより深い充足感のある自己実現をたえずめざしていくという考え

方であるので、この考えをもとに行動変容できるよう支援することが重要であると考え。

4. 笑いヨガを継続し地域に根づかせるために

先行研究によるシニア世代が考える「笑いヨガを継続していくための工夫」²⁰⁾は、地域に根付くためには、すでに地域で開催されている老人会や健康体操等の他の活動に取り入れること。また、もっと近くで開催し、知らない人々に情報発信することが大切であると考え、地域で継続していく必要性を認識していると考えられた。また、地域に根付き、地域の人々が参加し継続するためには、笑いヨガリーダーの養成が必要であると考えていた。今回のシニア世代の笑いヨガ実施前後の気持ちの変化から、シニア世代の体調や気分を安定させ、抑うつや疲労を軽減できることが示唆された。また、笑いヨガの場は、仲間と楽しさや幸福感を共有でき、互いに支えあう場になっていた。したがって、笑いヨガは、地域で生活しているシニア世代にとって安全で、心身ともに効果的なエクササイズであることが示唆された。

5. シニア世代が笑いヨガを日常生活に取り入れるための工夫

シニア世代が日常生活でかかえる問題点として、背中が丸くなる、呼吸が浅くなる、尿漏れがしやすい、身体的変化や心の加齢²¹⁾などがある。笑いヨガは「ヨガの呼吸法」と「笑いの健康体操」を組み合わせたエクササイズなので、「日常生活に取り入れる」ためには工夫が必要と考え今回も実施した。それは、表1に示した通り、①手拍子は手の中心部にある「労宮」のツボを合わせて手拍子することで、血行が良くなり、身体の緊張も緩和し、気持ちを落ち着かせることができる。②基本動作の掛け声である「ホッホッ ハッハッ」

の呼吸法を長めにして「ホッホッ」と呼吸を吐くときに「丹田呼吸」を取り入れる。息を吸うときは腹式呼吸ができ有酸素運動につながりやすい。ヨガの呼吸法で「丹田呼吸」を取り入れる工夫も日常生活に取り入れるには効果的であると考えている。丹田呼吸は、“氣”を7つのチャクラである頭頂、眉間、喉、心臓、胃、臍下、会陰という経穴（ツボ）を通してエネルギーを取り込むので²²⁾、老年期が抱えている問題で①元気の源である丹田に氣を入れると重心の位置²³⁾とほぼ一致しているので背筋がまっすぐ伸びる、②腹式呼吸が容易にでき酸素をとり入れやすい、③丹田から会陰という経穴に氣を入れることを日常生活の中に取り入れ継続できれば、骨盤底筋訓練にもつながり尿失禁の予防につながる。高齢者尿失禁ガイドライン²⁴⁾によれば、高齢者における尿失禁の頻度は極めて高く、わが国では60歳以上に50%以上に尿失禁があると報告されている。日常生活で笑いヨガの基本動作であるヨガの呼吸法の「ホッホッ ハッハ」の掛け声をかけながら散歩や運動、家事などに活用できるようにすれば老年期が抱える問題を改善できる一助になると考えられる。今後は、笑いヨガを実践しながら筆者の工夫した方法のエビデンスを研究していくのが課題である。

今回の笑いヨガ実施後の気持ちで、シニア世代の人たちは、笑いヨガを継続するには、心のありようが大切であり、ポジティブな考えを持つことや、日常の中に楽しい笑いを心がけることが必要と考えていた。その為にも、まずは自分自身の健康が重要であると考えていた。それと共に、行動変容のための内発動機を持ち健康行動につながるよう継続していくためには人との関わりが重要と考えていた。笑いヨガの楽しい体験を個人から地域に根づかせていくために、地域での笑いヨガ教室の開催や活動をとおして地域に根付いていける

よう活動を広めていきたいと考えている。また、地域に根付くには、リーダー養成が必要であると考えられる。今回、笑いヨガリーダーを育成するために必要なDr.Kataria School of Laughter Yogaの認定笑いヨガティーチャーの資格も取得できたので活動を広めたいと考えている。

笑いヨガは自己への癒しの一歩²⁵⁾となり、新しい自己の発見にもつながり、習慣化し継続していくことで地域の輪につながる可能性がある。少子高齢化社会の今、シニア世代には、健康の維持・増進、疾病の予防、健康への回復、QOLの向上のためにも笑いヨガを日常生活に取り入れ、地域に根付かせていくことが重要であると考ええる。

V. 結論

笑いヨガ実施前後のシニア世代の気持の変化から笑いヨガの効果を明らかにし、行動変容へのホリスティック・アプローチを検討した。①実施前の気持は「興味しんしん」「ワクワク」など学びたいというポジティブな気持ちを持っていた。一方で、「笑う機会が少ない」「シニアが学ぶ不安」「ストレスを抱えている」というシニア世代の発達課題も抱えていた。②実施後は「楽しい気持ち」「身体に変化がある」「気持の変化がある」「笑いの効果を体験できた」と身体や心に変化があることを体験し、「これからの過ごし方」「意外な発見」につながっていた。③笑いヨガは「受け身の笑い」ではなく「自発的な笑い」であるので日常生活に取り入れることで意識的に笑う機会が増えて気分や感情をよいものに変える効果がありシニア世代に有効であることが示唆された。④今後笑いヨガに関心を持ち日常生活に取り入れるための工夫や地域に根付かせるための活動が必要になる。

VI. 文献

- 1) 林啓子,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
- 2) 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
- 3) Cousins, N、松田鍬訳:笑いと治癒力,岩波書店 東京,17-18,2005
- 4) 伊丹仁郎:笑いの健康学 笑いが免疫力を高める,三省堂 東京, 58-66,1999
- 5) 昇幹夫:笑顔がくすり 笑いが心と体を強くする,保健同人社,14-17,2001
- 6) 小林廣美:あなたと共に歩むリウマチ看護 痛みの緩和と笑いの効用,中央法規,2013
- 7) Kataria,M:Laughfornoreason.LaughterYogaClubs Movement,India,2005
- 8) Kataria,M:LaughterLeaderTrainingManual,LaughterYogaInternational,2007
- 9) 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・心理的効果に関する研究,人間看護学研究13:111-118,2015
- 10) 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
- 11) NPO 法人日本ホリスティック医学協会:ホリスティック医学の定義.<http://www.holistic-medicine.or.jp> (検索2018.11.26)
- 12) 高田佳子:健康に効く“笑いの秘伝”,日本笑いヨガ協会,2018
- 13) 万代京央子:健康は笑いから笑いヨガ&認知症予防,文芸社,2016
- 14) 服部祥子:生涯人間発達論-人間への深い理解と愛情を育むために-第2版,医学書院,2010
- 15) Vaillant,G.E:Natural history of male psychological health III,Empirical dimensions of mental

health,Arch.Gen Psychiatry,32,420,1975

- 16) 吉野慎一:笑いの治癒力－脳内リセット理論
に基づいて,臨床精神医学,32:953-957,2009
- 17) 前掲書14)
- 18) フロレンス・ナイチンゲール:看護覚え書
－看護であること 看護でないこと－,現代
社,2013.
- 19) バーバラ・M・ドッシー リン・キーガン キャ
シー・E・ガゼッタ:ホリスティック・ナーシ
ング-全人的な癒しへの看護アプローチ-,エル
ゼビア・ジャパン,2006
- 20) 小林廣美・岡須美恵・細川つや子:シニア世
代が考える笑いヨガを継続していくための工
夫,日本保健医療行動科学学会雑誌,p55,2018
- 21) 大川一郎ら:高齢者のこころとからだ辞典,日
本老年行動科学学会,中央法規,2014
- 22) 天外伺朗:「超能力」と「気」の謎に挑む,講
談社,1963
- 23) 浅見高助, 柳田利昭, 平井仁:立位姿勢にお
ける臍下丹田と重心位置の関係, 人体科学, 1
(1), 46, 1992
- 24) 北川定謙ほか:尿失禁にどう対応するか,財団
法人 日本公衆衛生協会,1993
- 25) 前掲書19)

