

## 精神障がい者における笑いヨガの健康効果について

### The Health Benefits of Laughter Yoga in the Mentally Disabled

藤井 栄子\*・土田 満\*\*

\*2021 年度愛知みずほ大学大学院修了生

\*\* 愛知みずほ大学大学院

Eiko FUJII\* and Mitsuru TSUCHIDA\*\*

\* *Aichi Mizuho College Graduate School Graduates in 2021*

\*\* *Graduate Center of Human Sciences, Aichi Mizuho College*

#### Abstract

With the aim of clarifying the health effects of laughter yoga among people with mental disabilities (parties), 15 parties and 7 healthy people practiced laughter yoga together, and a questionnaire survey was conducted. Physical condition, mental aspects, and POMS2 items all showed the main effect before and after implementation. Among the subjects, anger-hostility, confusion-embarrassment, depression-decline, and friendship had the main effect. In anger-hostility, there was an interaction between the participants before and after implementation. There were many positive descriptions about effects of laughter yoga for both. It is suggested that laughter yoga may help improve the mood and emotions of the parties, and may even lead to an improvement in the difficulty of living.

キーワード: 精神障がい者 (当事者); 笑いヨガ

Key Word : Persons with mental disabilities (parties); Laughter Yoga

#### 1. はじめに

健康の3大要素は、バランスの取れた食事(栄養)、適度な運動、十分な睡眠(休養)である。そこに「笑い」を加えてもいいほど、笑いは私たち人間の健康に必要な不可欠なものである。笑いと疾病に関しては、1976年に発表された、Norman Cousinsによる、笑いによる痛み軽減に関する自身の経験の報告以来、多くの研究報告がなされている<sup>1)</sup>。一方笑いヨガに関しては、笑いと健康に関する研究成果を背景にして、1995年にインドの医師 Madan Kataria により創設された。たった5人で始まった笑いヨガは、今や世界100カ国以上に広がり、1万を超える笑いヨガクラブが存在するまでになった<sup>2)</sup>。

笑いヨガの特徴は、冗談、ユーモア、コメディを使わ

ずに笑う画期的なエクササイズである。身体は作り笑いとは本当の笑いを判別できないという科学的根拠に基づいて、体操として笑う。グループでアイコンタクトを取ることでグループダイナミクス(集団力学)が生じ、作り笑いは本当の笑いに変わる。20分間笑えば、生理学上のメリットも十分に高まることが報告されている。また、ヨガの呼吸法を取り入れることにより必要な酸素を身体に多く取り入れ、不必要な二酸化炭素を取り除く等の健康に対する科学的根拠に基づくエクササイズである<sup>3)</sup>といわれている。笑いヨガの効果として、ストレス低減<sup>4)</sup>、エンドルフィンの分泌<sup>5)</sup>、血圧低減<sup>6)</sup>、優れた有酸素運動としての効果<sup>2)</sup>、セロトニン神経を鍛えオキシトシンの分泌を促す効果<sup>7)</sup>などが知られている。また状態不安を低減し自尊心を高める<sup>8)</sup>、社会

的つながりの向上<sup>9)</sup>といった精神的な効果も報告されている。

笑いヨガの研究は、ほとんどが一般健常者を対象としているが、育児をしている母親<sup>10)</sup>や癌<sup>11)</sup>、心疾患<sup>12)</sup>、糖尿病<sup>13)</sup>などの疾病を持つ患者等を対象とした研究もみられる。しかし、精神障がい者を対象とした研究は極めて少なく<sup>14)15)</sup>、精神障がい者（以下当事者）と健常者が一緒に笑いヨガを体験した報告は見当たらない。

以上の背景を踏まえ、当事者における笑いヨガの健康効果を明らかにすることを目的として、本研究を実施した。

## II. 研究方法

### 1. 対象者

対象者は当事者 15 名、健常者 7 名の計 22 名である。

本調査で対象とした当事者は、地域活動支援センターや地域サロンの利用者であり、特に問題なく、精神的に安定して地域生活を送れている比較的軽度の精神障がい者である。一方、健常者は、当事者と日頃から共に過ごしている施設職員やボランティアである。

### 2. 調査期間

2021 年 4 月に N 市の地域活動支援センターで当事者 9 名、健常者 5 名に、同年 8 月に I 市の在宅医療センターで当事者 6 名、健常者 2 名にそれぞれ笑いヨガを実施した。

### 3. 笑いヨガの実施内容

笑いヨガの説明後、サイレント笑い、全身パタパタ笑いなど 28 種類の笑いヨガエクササイズを約 1 時間にわたり実施した。また、笑いヨガリーダーの有資格者 1 名が、導入、笑いヨガエクササイズ、リラクゼーション、シェアリングまで一貫して担当した。

### 4. 調査内容及び調査方法

体調面と精神面について主観的な現在の状況を 5 選択肢のなかから回答する調査票と、日本語版 POMS2 短縮版 (Profile of Mood States 2) (以下 POMS2)、及び笑いヨガを実施した感想等についての自由記述から構成され、当事者と健常者において、1 時間にわたる笑いヨガ実施前後に、これらの調査票を用いて無記名自記式アンケート調査を実施した。

### 5. 分析方法

当事者と健常者における笑いヨガ実施前後の体調面と精神面、POMS2 から構成された心身の変化については、2 元配置分散分析 (対応のない因子と対応のある因子)により検定を行った。当事者及び健常者それぞれにおける笑いヨガ実施前後の変化については、正規性の検定後に Wilcoxon の符号順位和検定を行った。自由記述は KJ 法によりカテゴリー化を行った。

統計解析は、IBM SPSS ver.27.0 を用いた。

### 6. 倫理的配慮

アンケート実施時に、文書ならびに口頭で説明を行い、研究協力の同意を得た。愛知みずほ大学研究倫理委員会の承認を得て行った (承認番号 20-019)。

## III. 結果

### 1. 対象者の特性

平均年齢は当事者が 47.8±15.8 歳 (27~79 歳)、健常者が 47.4±19.2 歳 (25~77 歳) で対象者間の年齢に有意差はなかった。また、対象者の内訳は、当事者 15 名 (男性 5 名、女性 10 名)、健常者 7 名 (男性 2 名、女性 5 名)であった。笑いヨガの参加経験については、当事者で 8 割、健常者で 7 割に参加経験がなく、有意差は認められなかった。

笑う事の好みの度合い、すなわち笑う事がどれぐらい好きかということについて、とても好きを 5 点、やや好きを 4 点、どちらともいえないを 3 点、やや好きでないを 2 点、好きでないを 1 点として点数化し比較した結果、当事者は 4.0±1.0 点、健常者は 4.5±0.5 点で、当事者と健常者間に有意差は認められなかった。当事者では、笑う事がとても好きなのは 6 名、やや好きは 4 名、どちらともいえないは 4 名、やや好きでないは 1 名、好きでないは 0 名であった。笑う事がとても好きな者とやや好きな者を合わせた割合は 66.7%だった。一方、健常者では、とても好きは 4 名、やや好きは 3 名で、健常者は 100%笑う事が好きだった。

日頃の笑いの頻度について、とても笑うを 5 点、やや笑うを 4 点、どちらともいえないを 3 点、やや笑わないを 2 点、笑わないを 1 点として点数化し比較した結果、当事者は 3.5±1.5 点、健常者は 4.5±0.5 点で、健常者が当事者より有意に高かった。当事者で日頃からとても笑う者は 3 名、やや笑うは 4 名、どちらともいえないは 5 名、やや笑わないは 3 名、笑わないは 0 名であった。日頃からとても笑う者とやや笑う者を合わせた笑う者の割合は 46.7%であり、半数に満たなかった。一方、健常者では、とても笑うは 4 名、やや笑うは 3 名で、100%が日頃から笑っていた。日頃からの笑いの割合は、当事者は健常者より有意に低かった。

### 2. 笑いヨガ実施前後の主観的な心身状態の変化

#### 1) 全体

当事者と健常者における笑いヨガ実施前後の主観的な心身状態の変化を表 1 に示した。

主観的な体調面、精神面の状態では、いずれも笑いヨガ実施前後に主効果 ( $p<0.01$ ) が認められたが、対象者に主効果、実施前後と対象者の交互作用は認められなかった。

POMS2 の各項目では、怒り一敵意 (AH) のみに、笑いヨガ実施前後に主効果 ( $p<0.01$ )、対象者に主効

果 ( $p < 0.05$ ), 実施前後と対象者に交互作用 ( $p < 0.05$ ) が認められ, 当事者における怒りの顕著な低下がみられた. 一方, 混乱—当惑 (CB), 抑うつ—落ち込み (DD), 友好 (F) には, 実施前後, 対象者に主効果が認められた

が, 交互作用は認められなかった. また, 疲労—無気力 (FI), 緊張—不安 (TA), 活気—活力 (VA) には実施前後に主効果は認められたが, 対象者に主効果, 交互作用は認められなかった.

表 1. 笑いヨガ実施前後の主観的な心身状の変化

	実施前		実施後		F値		
	当事者	健常者	当事者	健常者	主効果	交互作用	
	(n=15)	(n=7)	(n=15)	(n=7)			
<b>主観的な状態</b>							
体調面	3.20±1.32	3.43±1.27	3.73±1.10	4.57±0.53	13.38**	1.19	2.43
精神面	3.07±1.33	3.86±1.06	4.00±0.84	4.57±0.53	15.83**	2.50	0.28
<b>POMS2</b>							
怒り—敵意 (AH)	7.93±5.50	1.71±1.11	2.87±4.59	0.57±0.97	10.89**	6.12*	4.35*
混乱—当惑 (CB)	8.60±4.99	3.29±2.56	4.33±4.92	1.00±1.00	19.66**	5.66*	1.79
抑うつ—落ち込み (DD)	8.20±6.01	3.14±2.11	4.07±3.34	0.71±1.49	12.86**	6.20*	0.86
疲労—無気力 (FI)	8.33±5.62	4.71±3.40	5.00±4.98	1.57±1.81	11.49**	3.35	0.01
緊張—不安 (TA)	9.87±5.69	5.86±3.62	4.33±4.35	1.71±1.70	2.64**	3.30	0.50
活気—活力 (VA)	6.80±3.62	9.00±3.78	8.47±5.29	13.14±5.90	8.70**	3.29	1.58
友好 (F)	7.80±4.00	12.86±2.73	10.27±3.75	15.14±3.84	10.50**	10.40**	0.01

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

2) 個別

笑いヨガ実施前後の, 主観的な体調面と精神面の状態の変化および POMS2 により測定した気分の変化について, 当事者と健常者別における個人の変化を図 1 に示した.

両群とも, 笑いヨガを実施した後は, 実施前と比較して体調状態が有意に良くなったと感じていることが認められた.

精神面では, 当事者は笑いヨガ実施後に実施前と比較して精神状態が有意に良くなったと感じていることが認められたが, 健常者には有意な変化は認められなかった.

「怒り—敵意(AH)」は, 笑いヨガ実施前には当事者は健常者と比較して「怒り—敵意」が有意に高かったが, 体操として笑う事により, 点数が大きく低下し, 当事者における「怒り—敵意」の有意な低下が認められた. 1名は実施後も高値のままで低下しなかった. また, 実施前に当事者と比較して点数の低かった健常者においても, 笑いヨガ実施後に「怒り—敵意」の有意な低下がみられた. この「怒り—敵意」にのみ交互作用が認められている.

「混乱—当惑(CB)」は, 当事者では大きく点数が低下する者が多く, 当事者全体として, 笑いヨガ実施後に有意な低下が認められた. 一方, 健常者では実施後に低下する傾向がみられた.

「抑うつ—落ち込み(DD)」は, 笑いヨガ実施後に当事者, 健常者ともに有意に低下したが, 当事者における低下が大きかった. 実施前に全体的に低値であった健常

者においても, 笑いヨガ実施後には全員の点数が低下し, 得点が 0 点の者も多かった.

「疲労—無気力(FI)」は, 笑いヨガ実施後に当事者, 健常者ともに有意に低下したが, 当事者における低下が大きかった. 当事者の中には笑いヨガ実施前後でほとんど点数が変化しなかった者が数名いたが, 大きく低下した者が多かった.

「緊張—不安(TA)」も, 笑いヨガ実施後に当事者, 健常者ともに有意に低下したが, 当事者における低下が大きかった. 当事者では多数の者の点数が実施後に大きく低下していた.

「活気—活力(VA)」は, 当事者では, 大きく得点が上昇した者が数名いたが, 当事者全体では, この項目のみ, 実施前後に有意な変化が認められなかった. 一方, 実施前に当事者よりも有意に高かった健常者は, 実施後に有意に上昇する変化が認められ, 1名を除きほぼ全員が実施前よりも上昇していた.

「友好(F)」は, 実施後に当事者, 健常者ともに有意に上昇する変化が認められた. 当事者では, 実施前に友好について点数の低かった者ほど, 笑いヨガ実施後に, 点数が大きく上昇していた.

3. 自由記述

1) 当事者

笑いヨガを実施した際の当事者の感想等の自由記述を表 2 に示した. 16 の具体的記述があり, 4 つのサブカテゴリー, および 2 つのカテゴリーに分類された. カテゴリーを【】, サブカテゴリーを〔〕, 代表的な記述を〈〉で表記した.

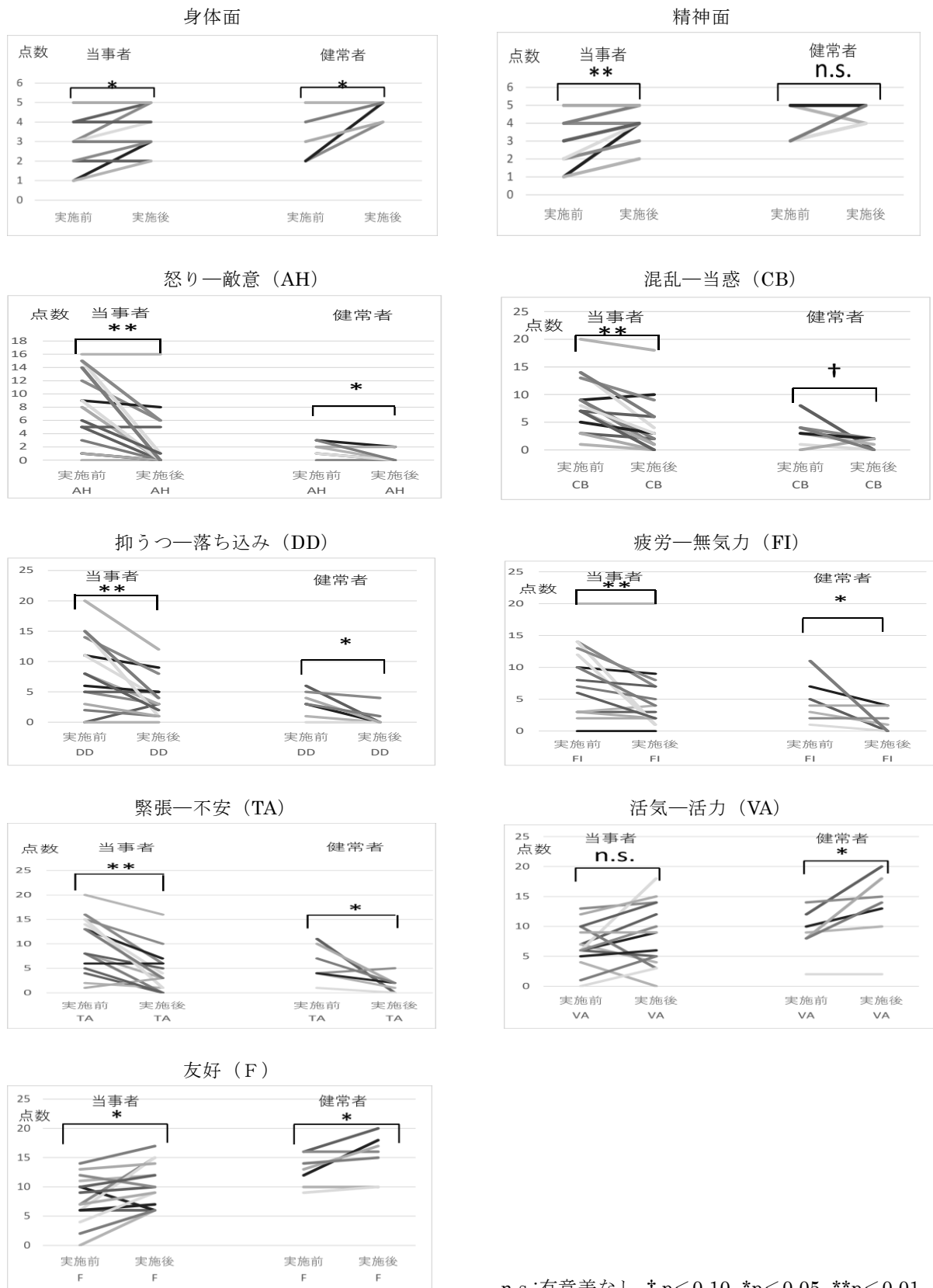


図1 主観的な心身状態および POMS2 の測定項目における個人の変化

カテゴリー【効果の実感】は、〔実感〕〔感想〕〔仲間〕の3つのサブカテゴリーから構成された。〔実感〕は〈最初は作り笑いでも、本当に笑えてくる。体もほぐれました〉等から、〔感想〕は〈あまり笑わないので今日は良かったです〉等から、〔仲間〕は〈皆の笑顔はいいものだ〉から導き出された。

カテゴリー【期待】は、〔期待〕の1つのサブカテゴリーから構成された。〈ちょうどいい運動量で、ストレスも発散できそうなのでは?〉等から導き出された。

## 2) 健常者

笑いヨガを実施した際の健常者の感想等の自由記述を表3に示した。18の具体的記述があり、4つのサブカテゴリー、および2つのカテゴリーに分類された。カテゴリーを【 】,サブカテゴリーを〔 〕,代表的な記述を〈 〉で表記した。

カテゴリー【効果の実感】は、〔実感〕〔健康〕の2つのサブカテゴリーから構成された。〔実感〕は〈笑った後、なんだか、体の力が上手く抜けたように感じました〉等から、〔健康〕は〈誰もが健康になると思いました〉等から導き出された。

カテゴリー【当事者への応用】は、〔仲間〕〔その他〕の2つのサブカテゴリーから構成された。〔仲間〕は〈誘った仲間が笑顔で実施しているのを見て、心から嬉しく思いました〉等から、〔その他〕は〈合う人、合わない人はあると思うが、皆で一緒のことをして笑うことで、呼吸が整い、体調も「なめらか」に感じるのいいと思う〉等から導き出された。

## IV. 考察

向谷地<sup>16)</sup>は、精神障がいを抱えながら生きるということは「暮らす」という当たり前の現実に対して、人の何倍ものエネルギーを費やし、負荷を抱えて生きていくことを意味すると述べている。精神障がいが増えるほど、当事者の五感でとらえる現実、健常者のそれと大きくかけ離れていく。本調査で対象とした当事者は、比較的症状が軽く、安定して地域生活を送れている者であるが、少なからず精神障がいの影響を受けている。笑いヨガ実施後のシェアリング時に、こんなに笑ったのは久しぶりという感想が当事者から複数挙がった。日頃から笑う当事者は46.7%と半数に満たないアンケート結果からも、彼らの日常は笑いから遠い状態にあることが窺われる。

笑いヨガ実施前後の主観的な心身状態の変化は、当事者では体調面、精神面共に有意な変化が認められたが、健常者では体調面にのみ有意な変化が認められた。これは日頃から笑うことの少ない当事者にとって、笑いヨガの実施は非日常的な体験でインパクトがあり、体調面だけでなく、精神面にも大きく影響したことが

推察される。

人間の気分や感情を評価する POMS2 において、笑いヨガ実施前後で、当事者、健常者共に多くの項目で有意な変化が認められた。また、当事者における変化が健常者と比較して有意に大きかった。1人の統合失調感情障害の患者を三ヶ月間追跡した河内ら<sup>15)</sup>の報告では、笑いヨガ実施後に POMS2 の「怒り—敵意」、「混乱—当惑」、「抑うつ—落ち込み」、「疲労—無気力」、「緊張—不安」の有意な低下を認めている。本調査でも河内らの報告と同様に、当事者では「怒り—敵意」、「混乱—当惑」、「抑うつ—落ち込み」、「疲労—無気力」、「緊張—不安」の有意な低下を認めた。「活気—活力」については、当事者の中で点数が大きく上昇した者も存在するが低下した者もあり、当事者全体ではこの項目にのみ笑いヨガ実施前後に有意差は認められなかった。これは河内らの報告だけでなく、複数の当事者を対象にした國方<sup>14)</sup>の報告と同様である。精神障がいを経験すると、多くの者で「活気—活力」は無くなってしまうため、基本的に日頃から活気は低く、一回の笑いヨガ体験によって大きく変化するようなものではない可能性も推察される。一方健常者は、笑いヨガ実施後にほぼ全員の活気の点数に有意な上昇が認められた。福島<sup>4)</sup>は一般健常者9名を対象に笑いヨガを実施し、活気に有意な変化が認められなかったと報告している。一方、28名の健常大学生を対象とした西田ら<sup>17)</sup>は活気が有意に上昇したことを報告している。また定期的に同じメンバーで笑いヨガを4回実施した金子ら<sup>18)</sup>の報告でも、初回は実施前後で活気が低下しているが2回目には有意に上昇し、3回目以降も上昇した等、本調査と同様の結果を認めている。山村<sup>19)</sup>は、人が笑う時、呼吸に関連する呼吸筋や腹筋は通常時よりも大きく動き、酸素が十分に供給された状態で、副交感神経が優位な状態になり、体へのリラクゼーション効果が得られるとともに、セロトニンが脳内に多量に分泌されることで、心身ともに安定することを指摘している。セロトニンの分泌が少ない当事者<sup>20)</sup>と比較して、健常者ではこの機序が活気の有意な上昇と関係することも一要因として推察される。

本調査では、「怒り—敵意」にのみ、交互作用が認められた。これは、もともと高かった当事者の怒りが、笑いヨガ実施後に健常者と比べて顕著に低下したことに起因する。病気のために笑うことを忘れていたり、日々感じているイライラの中であって、日頃から笑うことの少ない当事者にとって、笑いヨガのように運動として笑うことは、エンドルフィンの分泌が増え精神の肯定的状態が生み出され<sup>9)</sup>たり、深い呼吸を行うことにより、身体に新鮮な酸素が行きわたりリフレッシュされる効果<sup>3)</sup>がある。実施後のシェアリング時、多くの当事者が「楽

表 2 笑いヨガを実施した当事者の感想等の自由記述

カテゴリー	サブカテゴリー (記述数)	代表的な記述
効果の実感	実感 (6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初は作り笑いでも、本当に笑えてくる。体もほぐれました。</li> <li>・最初の頃は乗り気でない人も、実施後はすごく変わっていた。効果に半信半疑であったが、やってみて気分が元気になれた。</li> <li>・やる前より、少し明るい気分になった。一時的であったとしても、気持ちがとても楽になる。</li> </ul>
	感想 (6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体があたたかくなりました。</li> <li>・あまり笑わないので今日は良かったです。</li> <li>・体全体を動かすことを久しぶりにして、自分の体が弱くなっているのを感じました。</li> <li>・笑うことは良いことだと思います。</li> <li>・笑いヨガの方が、他のヨガより、体の使用の仕方がやや楽な分、精神障がい者の方々でもついて行きやすいのでは。</li> </ul>
	仲間 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皆と笑い合えてとても楽しかったです。やはり皆の笑顔はいいものだと実感しました。</li> </ul>
期待	期待 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちょうどいい運動量で、ストレスも発散できそうなのは？</li> <li>・体を動かして笑うのは良い事だと思うが、一回だけでは何とも言えない。</li> </ul>

表 3 笑いヨガを実施した健常者の感想等の自由記述

カテゴリー	サブカテゴリー (記述数)	代表的な記述
効果の実感	実感 (6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑った後、なんだか、体の力が上手く抜けたように感じました。</li> <li>・作り笑いでも、笑うことによって気持ちの面で気分を上げるという実感を感じました。</li> <li>・頭も心も軽くなり嬉しいです。</li> </ul>
	健康 (4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰もが健康になると思いました。</li> </ul>
当事者への応用	仲間 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誘った仲間が笑顔で実施しているのを見て、心から嬉しく思いました。一緒に笑えてよかったです。</li> <li>・リラックス効果と皆で楽しい時間が過ごせる。</li> </ul>
	その他 (6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合う人、合わない人はあると思うが、皆でいっしょのことをして笑うことで呼吸が整い、体調も「なめらかに」感じるのいいと思う。</li> <li>・笑っている時は幸せだと感じます。</li> <li>・地域にも広めてください。</li> </ul>

しかった」という感想を述べているが、大平<sup>21)</sup>が指摘するように「喜び」や「楽しみ」といった感情を発散することが、結果的に「怒り」を発散することにつながるため、当事者の「怒り一敵意」の点数が顕著に低下したのだと考えられる。橋元<sup>22)</sup>は、笑った瞬間は思考停止で無我の状態となり、頭の中の自動思考が停止した空白の状態となる。従って、笑いながら嫌な事をイメージすることは困難であると述べており、日頃から頭に怒りなどのネガティブな呪縛が存在している当事者にとって、笑う事によりそれらの呪縛から逃れられる笑いヨガは、ひと時ではあるがリフレッシュ効果をもたらすことが推察される。

「友好」は当事者、健常者とも、笑いヨガ実施後に点数が上昇し、前後に有意差が認められた。自由記述からも、当事者、健常者関係なく、いつも一緒にいる仲間と共に同じことを楽しむひと時を過ごしたことで、仲間意識の高まりや、仲間への安心感が増したことが認められる。当事者にとっては、馴染みのある健常者と共に行う事は、当事者だけで行うよりもさらに安心感が増すので「友好」の効果が増したのだと推察される。この様に馴染みのある健常者と共に実施することは、実施の手法として重要な事であり今後の検討を要する。

本調査の結果を個別に見ると、実施前後の変化にかなりの個人差が認められた。「抑うつ—落ち込み」では、大きく軽減した当事者が複数存在している。枝廣<sup>23)</sup>は笑いヨガも一定のリズムで横隔膜を動かすのでリズム運動と同様の効果が期待でき、うつ症状の改善が期待できると指摘している。笑いヨガを行うことによって、気持ちがはれたことにより、抑うつ気分が低下したのではないかと推察される。

「怒り一敵意」の点数が高値のまま低下しなかった当事者がいた。基本的に笑うことが好きでないため、笑いヨガの場を冷めた目で見ていて、遊ぶことができなかったのではないかと推察される。この者のように、笑いヨガが合わないというか、自分に遊ぶことを許せない者もいるので、笑いヨガ実施後のシェアリングを通して、十分に楽しめなかった者を見つけ、実施後に思いを傾聴することも必要であり、合わない者に無理はさせないけれど、置き去りにしない配慮が必要とされる。また、笑いヨガを楽しめた者についても、実施後に時間を置き、気持ち的に反動が出ないか等注意深く観察する必要があると考える。

感想等の自由記述からは、当事者では【効果の実感】と【期待】が、健常者では【効果の実感】と【当事者への応用】がカテゴリー化され、当事者、健常者共に効果を実感していることが認められた。健常者から〈誘った仲間が笑顔で実施しているのを見て、心からうれしく思いました〉とあったように、日頃笑いの少ない当事者の

笑顔を見ることは、そばにいる健常者にとっても喜びであり、ハリになる。また、本調査では当事者と健常者が共に笑い、楽しいひと時を共有したことで、健常者の当事者理解が深まった一面も認められることから、当事者と健常者が共に笑いヨガを行うことは有意義であると考えられる。さらに不安になりやすい当事者にとって、馴染んでいる健常者と一緒に笑うことは不安や緊張を緩める効果があり、馴染のグループで笑いヨガを行うことは、日頃から安心感を維持しきたい当事者にとって、とても重要であると推察される。

今後、笑いヨガを当事者に広く普及させるためには、エビデンスも重要になる。当事者が飽きずに続けられるようなエクササイズ内容の工夫をはじめ、実施時のペース配分など、今後当事者と『共に』研究し、効果のエビデンスを積み重ねていくことの必要性が示唆される。また、当事者の自由記述に〈体を動かして笑うのは良い事だと思うが、一回だけでは何とも言えない〉という記述があった。今後複数回体験することにより、慣れが生じて【効果の実感】が薄れる可能性も考えられることから、今後の研究が待たれる。

笑いヨガは、状態の安定していない精神障がい者には禁忌なので、すべての精神障がい者が笑いヨガを体験できるわけではない。笑いヨガ（ラフターヨガ）リーダートレーニングマニュアル<sup>3)</sup>には当事者には慎重を期して実施していくことが指摘されており、当事者からの正しい自己申告だけでなく、笑いヨガリーダー等笑いヨガ実施者の判断を体系化することも望まれる。

## V. まとめ

笑いヨガが当事者の気分や感情の改善に役立つ可能性が認められた。実施に際して、当事者の気持ちを傾聴したり、実施エクササイズの内容や場の雰囲気等への細やかな配慮の必要性が示唆される。また、馴染みのある健常者と共に「楽しい」や「安心感」の経験を積み重ねることは、当事者の生きづらさの改善にまでつながる可能性が推察される。

以前に比べて、精神科の薬の副作用は少なくなってきたおり、代謝異常の副作用も減ってはきている。しかし、運動習慣がない当事者は多く、健常者以上に生活習慣病のリスクは高い。笑うことと運動を同時に行う笑いヨガは、生活習慣病の予防の視点<sup>24)</sup>からも有益であると考えられる。

## 謝辞

本研究に協力いただいた方々に深謝します。

## 引用文献

1) 三宅優, 横山美江: 健康における笑いの効果の文

- 献学的考察. 岡山大学医学部保健学科紀要, 17, 1-8, 2007
- 2) 櫻井一成, 大久保信克, 大平貴子, 坪井恭一, 西村美和子, 稲継みどり: 「笑いヨガ」により生活の質を改善する一ストレス低減による心身の健康維持効果の実証一. 神戸山手大学紀要, 21, 45-64, 2019
  - 3) 笑いヨガ (ラフターヨガ) リーダートレーニングマニュアル, 5--39, 2016
  - 4) 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, 56-62, 2008
  - 5) Laughter Yoga Japan ホームページ <https://laughteryoga.jp/newbie/about/> (2022年5月5日閲覧)
  - 6) 福島裕人: ラフター (笑い) ヨガの血圧低減効果について. 笑い学研究, 16, 109-113, 2009
  - 7) 福島裕人: 心理臨床と笑い—コロナの時代における効果的な笑いの活用—. 名古屋短期大学研究紀要, 59, 179-186, 2021
  - 8) 橋元慶男, 山村豊: 笑いヨガの心理的效果に関する実証的研究. 教育催眠学研究, (7), 15-21, 2010
  - 9) 奇跡の笑いヨガ仲間: 笑って元気! 楽しい笑いヨガ, ベースボールマガジン社, 86-98, 2012
  - 10) 尾関唯未, 古澤洋子, 森礼子: 乳幼児の母親の笑いヨガセッションによる育児ストレス軽減への試み. 看護実践の科学, 43(5), 60-68, 2018
  - 11) 田中愛子, 明石愛, 桑原聖子, 埜谷幸, 藤原理佐, 町田美咲, 杉村理恵, 吉村耕一, 丹佳子: がんとともに地域で生活する人を対象とした定期的な笑いヨガの効果. 山口県立大学学術情報, (9), 27-32, 2016
  - 12) 原美弥子, 櫻井和代, 眞鍋知子, 樋貝重薫, 佐藤正樹, 櫻井繁樹: 心疾患患者のストレスと不安改善への笑いエクササイズの効果. 千葉科学大学紀要, 10, 115-120, 2017
  - 13) 布井清秀: 糖尿病患者における「笑いヨガ」—QOLの高い健康寿命をめざして. 糖尿病診断マスター, 11(5), 516-517, 2013
  - 14) 國方弘子: 地域で生活する精神障がい者に対する『自尊心回復グループ認知行動看護療法プログラム』実施前後の変化. 日本看護研究学会雑誌, 36(1), 93-102, 2013
  - 15) 河内ひろえ, 濱崎歩: 笑いヨガを使った看護のかかわり 統合失調感情障害患者の不安軽減のために. 第43回日本精神科看護学術集会 第14群 65席, 152-153, 2018
  - 16) 向谷地生良: 「べてるの家」から吹く風, いのちのことば社, 5, 2009
  - 17) 西田元彦, 福島裕人: 作り笑い (整膚と笑いヨガ) による健康効果—心理学的、免疫学的、内分泌学的指標から—. 笑い学研究, 19, 67-74, 2012
  - 18) 金子夕貴, 中村千乃, 久行恵美, 宮崎善子, 三輪佳奈, 吉村耕一, 丹佳子, 田中愛子: 定期的に行った笑いヨガの身体的・神的效果. 山口県立大学学術情報, (9), 9-25, 2016
  - 19) 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
  - 20) 橋本久美, 高橋憲生, 浜上尚也, 清水陽平, 安田千尋, 平藤雅彦, 千丈雅徳: 思春期の健常者と非健常者における唾液中セロトニンと衝動性. 健康心理学研究, 20(1), 49-55, 2007
  - 21) 大平哲也: 笑いヨガで超健康になる! 高田佳子著, マキノ出版, 10, 2019
  - 22) 橋元慶男: 笑いのエクササイズのリラックス効果に関する基礎的な研究. 睡眠と科学, 27(1), 41-46, 2012
  - 23) 枝廣篤昌: 笑いヨガで超健康になる! 高田佳子著, マキノ出版, 15, 2019
  - 24) 大平哲也: ライフコースと健康～笑いとストレス・生活習慣病との関連～. Comprehensive Medicine, 17(1), 20-27, 2018