



# 癒しの環境研究会認定 第7回笑い療法士発表会

2011年2月20日(日曜)午後1時～5時半  
会場:文京学院大学仁愛ホール

## — プログラム —

- ◆癒しの環境と笑い療法士  
高柳和江(癒しの環境研究会代表世話人)
- ◇ミニセッション  
「笑い療法士と考えよう  
——何ができる? どう変わった?」
- ◆第7回笑い療法士認定授与式
- ◇<sup>いのち</sup>生命の囁き——それはこえとことばの源である  
永曾信夫
- ◆笑いの時間  
中島英雄(中央群馬脳神経外科病院理事長、嘶家桂前治)
- ◇記念講演  
「遺伝子オンの生き方  
——笑いや感動が可能性を引き出す」  
村上和雄(筑波大学名誉教授)
- ◆笑い療法士実践報告
- ◇総合司会/田辺功



主催:癒しの環境研究会

事務局:東京都世田谷区世田谷 3-11-3 東京医療保健大学内  
ファックス:03-3261-5990 メールアドレス:iyashi@thcu.ac.jp ホームページ <http://www.jshe.gr.jp>

# 笑い療法士の理念

## ■笑い療法士とは

笑い療法士とは、笑いをもって自己治癒力を高めることをサポートする人のことです。笑いは、人が幸せに生きることを支え、また病気の予防にもつながっていきます。そうした笑いをひきだすのが「笑い療法士」です。

医療や福祉の現場に、また社会全般に笑いを広げること、また実際に笑いを提供している人を発掘し、さらにがんばっていただくことが認定の目的です。

## ■認定の方法

笑い療法士の資格は、癒しの環境研究会に設置された「笑い療法士認定評価委員会」が審査し、認定します。癒しの環境研究会の笑い療法士講習とフォローアップ研修を受け、合格すれば認定されます。

### 「笑い療法士」認定評価委員会

委員長: 中島英雄(中央群馬脳神経外科病院理事長・嘶家 桂前治)

委員: 田辺 功(医療ジャーナリスト・元朝日新聞編集委員)

委員: 星 和夫(ベトレヘムの園病院院長 青梅市立総合病院名誉院長)

委員: 高柳和江(癒しの環境研究会代表世話人・東京医療保健大学教授)

特別講師: 永曾信夫(「こえとことば」の授業担当)

笑い療法士とは

「笑いをもって、自己治癒力を高めることをサポートする人」

笑い療法士の条件

- ・日常的に笑わせる
- ・笑いを感染させる力が強い
- ・場所を選ばなくてもできる
- ・パフォーマンスやグッズを必要としない

忘れてはいけないこと

- ・相手の心を理解する—安全・安心
- ・「心にしみる温かい笑い」
- ・病気や患者のネタを使わない

笑わせるのではなく、  
笑いをひきだす。  
それが笑い療法士です。



認定バッジ

## 笑いのオーラは感染するのです



7期笑い療法士認定講習にて

高柳和江 癒しの環境研究会代表世話人

その人といると、いつのまにか笑っている。ほっと肩の力がぬけて、安心できる。笑い療法士とは笑いの感染力が強い人のことである。決して「お笑い療法士」ではない。

患者さんや、ストレスをたくさん抱えている人はなかなか笑えないことがある。コミュニケーションをとりたいと思っているとは限らない。でも、その人の心に寄り添い、尊敬し、「この人は安心」と思ってもらえたら、そこですてきな変化が始まる。いっしょにいて楽しいと思えて、だんだん笑みがこぼれて、ついにげらげらと笑う。笑い療法士さんにやっていただきたいのはこのことだ。

## 笑いは人類の最終兵器である

中島英雄 笑い療法士認定評価委員会 委員長

笑ったあとは確実に脳血流量が増加し、血糖値はバランスを取って正常値に落ち着く。さらに、笑いには脳を心地よく活性化しながら、かつ癒していくという摩訶不思議な力がある。どんな実験をしてみても、どちらか一方だけに効果を示すということはなく、必ず両方でバランスをとりながら進んでいく。

さまざまなデータから、おそらく笑いは身体や精神における一種の防御機構のような働きをしているものと考えられる。笑いは神様が人類に与えてくれた最終兵器かもしれない。だが、現代はあまり大声で笑える環境ではないようだ。

人々が安心して笑えるような安全な人間社会、環境に早くなってほしいと思うが、それまで、とにかくわれわれが自ら笑って楽しい環境を作っていくしかないでしょう。



病院寄席のようす。患者さんは十分に笑ってから退院していただくことになっている。

## ◆ 遺伝子オンの生き方——笑いや感動が可能性を引き出す◆

村上和雄 筑波大学名誉教授

生命の仕組みは、まったく驚くほど不思議なことばかりです。人は「生きる」などと簡単にいいますが、自分の力だけで生きている人は地球上に一人もいません。

それぞれの遺伝子は、見事な調和のもとに働いています。遺伝子の働きは、それととりまく環境や外からの刺激によって変わるといことが、最近の研究から分かってきました。

正確に言えば、それまで眠っていた遺伝子が目を覚ますことでもあるのです。私は、その刺激を精神レベルでも考えています。

笑いや感動などにより、今まで眠っていた良い遺伝子をオンにして、可能性を引き出すことができます。笑いが糖尿病患者の血糖値の上昇を大幅に押さえた実験結果や、その際の遺伝子のオン・オフについても述べます。



### 原泉を探ろう 人の囁きを汲みとろう

永曾信夫

曾って「声なき声」という旗標があった。その意図するものは心の囁きです。人は群れて生きている。安穩を願って生きている。真を秘めて生きている。古代、神のお告げを「囁き」と言ったという。今、囁きは人間の声です。囁きは人の秘めた心を伝えます。心の扉が開いて、互に喜びを感じます。囁きには生命の目醒めを覚えます。

——鍾乳洞は原泉を想わせ 水滴の囁きがある——



### ◆ 笑い療法士へのメッセージ ——発表会・研修会講師から◆

ユーモアというのは心から出ると思うんです。ことば遊びも駄洒落も、それが本当に何とかしてあげたいという気持ちから出てきたときには、「愛と思いやりの現実的な表現」として大きなパワーを発揮することがある。……笑い療法士とホスピスの仕事をしてきた者の共通点とは何か。その一つのキーワードは気持ちの理解だと思えます。笑いが先行するわけではなくて、「この人は私の気持ちがわかってくれる」という基本的な信頼関係ができてから笑いというのは初めて有効になってくるのです。(第4回笑い療法士発表会での講演より)

柏木哲夫さん 金城学院大学学長 淀川キリスト教病院名誉ホスピス長 大阪大学名誉教授



本当の笑ってね 泣き笑いなんです。

人間ってね 特に、一番苦しみ悩んだ人こそ、

それを乗り越えた時、又はじたばたしても仕方ないと納得、合点した時 笑うんです。

この笑いが最高の笑いなんです。

早川一光さん 総合人間研究所 わらじ医者よろず診療所所長

(発表会に寄せられた笑い療法士へのメッセージ)

## ◆笑い療法士として、今思うこと◆

### ◎私を支えるもの

笑い療法士になってから、患者さんの「なんでこんな訴えをするんだろう」と理解ができないことも、その人には意味があり、それを受けとめ、ゆっくり関わること・自分の常識にとられないことに気がついてきました。いろいろな不安や気持ちをぶつけることができなくて、一人で苦しんでいる人が多いと感じます。

患者さん・家族がいろいろと話せる関係は、こんな事と思うことも、患者さんの変化をとらえる上で大切なこともあります。自分を成長させる場にもなります。亡くなる人が殆どで、病院にはつらい気持ちだけが残ると思います。しかし、退院してからも、ご家族からお手紙をもらいます。「楽しかったです」「入院して、最期の場所がそこでよかったです」「出会えてよかった」。人が亡くなり、何もできないと思っている私にも、関わりの中で認めてくれる人がいると感じます。私の支えとなっています。私は、ホスピス・緩和ケア病棟で勤務して、笑い療法士の道を進み、人を認めることを学び、自分を認めることを学びました。笑うことの大切さ、安心感が必要なことなど、患者さん・家族から学びました。／4期生・2級 HNさん 看護師・北海道

### ◎笑い療法士の笑い方

相手の言った事、した事に対して、私が大笑いをして相手も笑う、こんな笑いが私は好きです。私は、相手の話や行動を見ながら、その方が笑ってほしいと思って話したり、している事なのかを考えています。また、笑いで返したほうが他の返し方より相手の気持ちをハッピーにできると思って笑っています。こんな笑い方ができるのも、笑い療法士の役割の気がします。／5期生・2級 SSさん 作業療法士・新潟県

### ◎人として寄り添うということ

笑い療法士の考え方はもともと看護・介護の原点であると常に考えているが、周囲には資格を持っていなくても素晴らしいスタッフもたくさんいる。その人たちの患者や他者と向き合うときの姿勢を見て学び考えさせられ、今日まで過ごしてきた。私が周囲のスタッフに感銘を受けるとき、それは主に、そのスタッフが患者を患者としてだけ捉えるのではなく人としての患者に寄り添っている時ではないかと考える。人としてふれあい語りあい、笑いあう。そんな時患者はとても良い笑顔で日常では見られないような表情をする。その空気は周囲に伝染しその空気を感じ取れるものの中に伝わっていく。そのような時、患者は人として認められていることを内面から感じ、そのスタッフとまたそのような気持ちを味わいたいと信頼を寄せる。そしてそのような気持ちになると患者は明日生きていく活力がわいてくるのではないかなと思う。それこそ笑い療法士ではないか。／2期生・2級 IMさん 看護師 東京都

## ◆7期生のみなさんからの感想◆

※第7回笑い療法士3級認定講習アンケート、報告書より

◎講習以降、多くの方と関わりを持つことができました。“笑い”や“癒し”を提供するはずが、自分のほうが“癒し”を頂きました。／会社員 広島県

◎毎日笑いにあふれた生活を送っているせいか毎年年末にかかる気管支炎に今年はかかっていません。笑いの効果ってすごいなあ実感しています。看護師 東京都

◎もっともっとこの2日間の気持ちを味わいたい。心地よい気持ちを感じました。笑いました!! もっと味わいたいです。／訪問看護 埼玉県

◎笑い一つとっても、時には人を傷つけ、時に大切な存在になる。難しいものであるが、その笑いをを行ううえで、人間の全身を使う（五感、精神、心理といったもの）ということが大切と理解できました。／看護師 富山県

◎笑いの大切さを五感で感じることができました。8時間という長時間の講習でしたが 背骨がバキバキと音を立てる中で痛みをそう感じなかったのは笑いのお陰だと実感しました。そして、自分がここまでやれる人間だとは思っていなかったので回りの方々に助けられながら頑張れる自分が、より一層好きになりました。／通所デイサービス利用者 熊本県

◎物事に対する見方、考え方が一変したと感じています。／病院売店勤務 東京都

◎30年以上も医療の現場で患者さんと接してきて、それなりに患者さんの接遇には自信があったのですが、患者さんへの安全な声かけについて、やはりもっともっと経験と実績を積まないといけないことと、自分自身の考え方も見直さないといけないと思うようになってきました。／診療放射線技師 東京都

◎研修でたくさんのことを学んだが、自分に残ったことは、「自分の中に笑いがあるか、安全、安心があるか、そしてそれは温かいものか」という自分への問いかけであった。／臨床カウンセラー 熊本県

◎相手の視線に合わせる。相手の感情を理解する。何もしないで帰ることが大切な時もある。小さな声でささやくことや、何も話さないでいることも大切である。心が通じないとき、相手の心が少しでも開いていくように、いろいろな方向から話題を投げかけ、興味を持っていただいたら、その話題を膨らますことができるように、笑い療法士は、視野を広げて、好奇心を持っていることが重要である。／歯科衛生士 東京都

◎心から笑ってもらうことは難しい。笑ってもらおうとすればするほど、空回りする自分を感じ、挫折しそうになった。とりあえず、今まで習慣のように使っていた「大丈夫ですか?」の言葉は使わないようにした。そして、その日お会いする利用者さん、お一人お一人の笑顔を見ることが目標としたが、まだ達成できない日もある。ただ、受講後、少し進歩したことがある。それは、問題が起きたとき、その問題の解決のみに対処＝今、その場が安らぐことだけで留めていたが、受講後は、その問題に関係した人や事が今後とも同じ問題に悩まない、つまり以降も『安全である』ためにはどうすればよいか? 私なりに考え、当人だけでなく周囲に働きかけることに臆さなくなった。／訪問看護 兵庫県