

いよいよDr.カタリア夫妻が7月来日!



Dr.カタリアの笑いヨガを
この機会に体験してみませんか?
笑いヨガは自由度が高く、
その国の文化によってアレンジ可能です。
この機会にDr.カタリアから
笑いヨガの原点・基本を学んでみてはいかが。

笑いヨガ新聞

第3号
2012年7月1日

第4回 笑いヨガ ティーチャー養成講座

満席です。次回は、2013年コー
ルデンウィークの予定です。

第2回 笑いヨガ コーチング資格講座

7月19日10〜17時
国立オリンピック記念青少年センター

事前に教材DVDで予習が必要で
す。笑いヨガは、グループエクササイ
ズです。一対一のコーチングだけでは
なく、少数人数での笑いヨガをやる人
はたいへん有益な講座です。

受講料：3万円+教材DVD2万円

第3回 笑いヨガ リフレクシユ研修

7月20日10〜17時
国立オリンピック記念青少年センター

Dr.カタリアから直接笑いヨガを学
び、自分のスタイルの笑いヨガを見つ
けてください。きつと自分の創造性
が引き出されます。懇親会も有りま
す。Dr.カタリアとゆつくり語るチャ
ン
ス!

受講料：3万円(懇親会費込み。懇親会
不参加でも、受講料は同じです)

第3回 全国笑いヨガ大会 2012広島

第3回目となる今年の全国笑いヨ
ガ大会は、広島での開催となります。
どうぞ、お時間をつくって大会に
ご参加ください。

全国笑いヨガ大会は、自分の笑い
ヨガの活動・研究・問題提起など、
参加者の皆さんでつくる大会です。
どんなことでも良いので、ぜひ発表
して皆さんと笑いヨガの体験をシエ
アしてみてください。

2012年7月21日(土)〜22日(日)

全国笑いヨガ大会参加者募集中!



お申し込みQRコード

<http://waraitaikai.com>



Dr.カタリアの基調講演

今年、Dr.カタリアはE-book "Inner
Spirit of Laughter" を出版しまし
た。「笑いのグルからの5つの秘密」
という副題がついているこの本は、
「笑い」で人間がご機嫌で豊かに生
きられるさまざまなエッセンスが含
まれています。今年の全国大会では、
18年間の笑いヨガ活動の広がりの中
から珠玉のストーリーと、Dr.カタリ
アの平和への想いが聞けるはず!

特別講演 大平哲也 (大阪大学准教授)

「笑い与健康」をわかりやすく楽し
く講義してくれるDr.大平も笑いヨガ
リーダーです。笑い与健康の関係を、
さまざまな角度から学び、笑いヨガ
セッションに役立つ雑学をしつかり
身に付けてください。この講座のみ
の受講(3千円)も受け付けていま
すが、ファイナルセッションも参加
できますので、笑いヨガに興味のな
いご家族・友人もお誘いください。

参加費：1万円(2日間通し)
(※懇親会5千円/21日夜)

世界笑いの日 2012年5月6日(日)

広島アステールプラザ
120名以上が参加し、大いに笑いました。

毎年5月の第1日曜日は世界笑いの日です。

世界平和を祈って笑うこの笑いの祭典は、世界中で行われています。日本笑いヨガ協会は、昨年に引き続き、広島のアステールプラザで開催し、笑いヨ

ガを行い、自分だけではなく周りの人も笑いヨガのトリコにしています。」と普段から実践している笑いヨガをリードしました。

●早苗・キニンモント 「朝の笑いの習慣」

「毎朝根津神社で笑い始めて3年半が経ちました。何より自分のからだも心も変化し、自分のために良いと実感できるのがいい」と長続きをする秘訣を披露し、日替わりの笑いのエクササイズを披露しました。

●高田 佳子

「笑って元気！キャラバン報告」

「笑って元気」Tシャツの収支報告と、被災地に笑いヨガを届けた活動報告、それから今後の目標について発表しました。

●岡田 正信

「高齢者の笑いヨガに関するアンケートの一例」

地域の老人大学で笑いヨガの講座の前後でアンケートを実施し、その結果を分析。数値で明らかに笑いヨガの効果を証明した。高齢者にとっての笑いヨガの意義を明らかにし、その価値を健康・精神・社会的側面から考察した。

特別記念講演会「笑いヨガの力」 芸乃虎や志／枝廣篤昌

愛媛県の豊岡台病院の院長枝廣篤昌先生をお迎えしての講演会。精神科医で落語家、笑いヨガリーダーでもある枝廣先生は、実は広島生まれでした。芸乃虎や志師匠の爆笑の落語と健康講話でたっぷり笑いました。社会人落語二代目名人のその話術に魅了されました。会場をまばたきひとつ、所作で空気を換え、ひとつにするその素晴らしい感嘆致していたかと思うと、抱腹絶倒の音楽パフォーマンスには、皆一様に笑い、感動し、その芸達者さに尊敬の念を抱いたのでした。

「身体から毒素をはきだす」を実感できる素晴らしい講話でした。「こんなに笑ったことはない」「5年分笑った！」などの感想が聴かれ、笑いヨガになじんでいる人も、今日初めて来られた方も皆大満足でした。

笑いヨガセッション & リラクゼーション

最後は、参加者全員で笑いヨガを行いました。広島とその近県だけではなく、北海道・九州・四国・関西の他山梨や東京からの参加者もいて、それぞれ得意の笑いを披露し、日本中の「笑い」を体感できる貴重な時間となりました。

リラクゼーションでは身体を横たえてのヨガニドラ(ヨガ睡眠)で笑い続けた身体をしっかりと沈静化し、笑いのパワーをしっかりと自分に落とし込みました。

レポート：白石美帆



「実践報告」 ●嘉数 実加 「笑いヨガ実践しています」

「近くに笑いヨガをやっている仲間はいませんが、今では職場の仲間等を誘い、定期的に笑い



笑いヨガ活動レポート

このレポートは、神戸の濱田明展・きよ子さんの2011年第2回全国笑いヨガ大会の発表です。

はじめ

昨年1月ラジオで笑いヨガを知りました。「簡単に使えそう」という直感が働き、妻と二人で8月に大阪のリーダー養成講座に参加し、仲間のために10月にクラブを立ち上げました。私は、網膜色素変性症という今のところ治療法がない進行性の目の病気で、現在視力0.01〜0.02、視野5度以内という視覚障害者です。兵庫県で活動している患者の会の役員をしているので、そこで笑いヨガを取り入れたいと思ったのです。

視覚障害者の現状と会の立ち上げ

視覚障害者は、日々見えなくなっていく自分の視界に、失明の恐怖を感じながら生きています。併せて歩行困難などの活動範囲の狭まりから、引きこもりがちになったり精神的に追い込まれ、真剣に自殺を考える方もいます。このような方々を外へ誘い出す方法のひとつとして笑いヨガの力を活用しているわけです。

まず、患者の会の中で、「何でもやってみてみたい!」というメンバーに声をか



参加者が感じた効果・効能

けると予想以上の反応があり、初回から20人という大所帯でのスタートとなりました。導人は抵抗なく順調にスタートしました。

「笑いヨガの最中の高揚感が日常生活でも蘇り、嫌なこと回避できて、怒ることが少なくなった」という感想の他に、「自分が見えなくなったことを受容ができた」という視覚障害者ならではの効果も見られました。障碍は、抱えた時点で逃げられないものであり、しかし逃げずに受容することは並

大抵のことではありません。他には、「二時的にでもよく見えるようになった」という身体的な変化を報告した者もいました。これは、笑いヨガを行うことによつて普段使われていない首の筋肉が活性化し血流が改善されたことが要因であると思われます。眼底の血流が良くなり、止まっていた栄養が届くことで視力が回復したと考えられます。他にも「足元が落ち着かずフラフラしてバランスが悪かったが、安定した歩行ができるようになった」「出不精で運動不足だったので息がすぐにあがっていたが、深い呼吸で呼吸数も減

少した」などの変化がみられた方もいます。一度参加したメンバーは、また参加します。ご家族の支援がない時はガイドヘルパーと来ますが、その場合制限時間があるので、どうか自分でやってくるメンバーも出てきています。どうしても来られない場合は、他メンバーが出向いて笑いヨガをやる場合もあります。

視覚障害者が参加する笑いヨガセッション

視覚障害者は、視覚に障碍があっても、イメージする力が強いので、慣れればすぐにイメージできるようにになります。また、動きまわる時、なかなか足が出ないことがあります。2回、3回目から活発に動きます。アイコンタクトはできなくても、人の息づかいや笑い声、動きなどで生じる音によつて「イヤークンタクト」が可能です。「視覚障害者だから工夫しなきゃ」ではなく、ちょっとした言葉をかけてくれる、それだけで十分です。

これからも、笑いヨガ等を通していろいろなことを体験し、皆さんと笑いを共有できればと思っています。

皆さんからの活動報告をお待ちしております。 レポート: 上村宏樹

見えなくても
笑いヨガ...
失明の恐怖も
笑いに...



濱田明展 / 濱田きよ子

笑いヨガリーダー養成講座

日本笑いヨガ協会の養成講座を修了したリーダーの皆さんの料金は、再受講は15,000円、再々受講は10,000円、その後は5,000円(昼食付)となります。お友達を紹介していただいた場合は特典がありますので、お知らせください。

6月30日・7月1日 **宮崎県都城市**
7月7・8日 **福岡県北九州市**
10月6・7日 **広島県広島市**
10月27・28日 **宮崎県宮崎市**
12月8・9日 **愛知県名古屋市**

両日とも9:30集合/17:00終了32,000円
Dr.Kataria School of Laughter Yoga 認定資格

講演・講座

講師をやってみみたい方は、下記に同行して勉強してみませんか？

6/22 世田谷区 八幡山いづみ会
6/27 立川市 健康ささえ隊発表会
6/28 長崎県 国保連合会研修会
7/2 和歌山 社会福祉法人メンタルヘルス研修
7/3 品川区 シルバー大学いきいきコース
9/1 東京 日本健康心理学会シンポジウム
9/6 横浜市 介護予防事業
9/25 東京 百貨店祭事
9/26 名古屋 雑誌いきいき体験会
10/1 静岡市 駿河健康支援課
10/15 山形県 川西町
10/26 京都市 協同組合薬剤センター
11/10 渋谷区 神泉町会 (PM)
11/10 女性建築技術者の会 (夜)
11/22 静岡市 城東保健福祉センター
12/1 埼玉県 行田市保健センター
12/2 東京 ロータス8ヨガ講師養成講座
12/4-5 宮城県 登米市社会福祉協議会
12/15 益子町 講演会



TシャツをネットSHOPで販売しています!

<http://shop.waraiyoga.org>

【スタッフ紹介】



高田 佳子

Dr.カタリアを今年もお招きすることができ、嬉しく思っています。Dr.カタリアの笑いヨガを体験しに来てください。秋には笑いヨガのためのスペースを開設する予定です。



日本笑いヨガ協会

<http://www.waraiyoga.org>

〒113-0023 東京都文京区向丘1-13-5-503
(株)アートランド内

TEL 03-5802-0233 / FAX 03-5802-0288

笑いヨガ活動がどんどん広がっています!

日本人の笑いヨガリーダーの数が2012年6月3,000人を超え、日本笑いヨガ協会(高田佳子)が認定したリーダーの数も1,000人を突破しました。

笑いに資格は必要ありません。しかし、今のように笑えないことが多い時代に生きていくためには、この笑いヨガのノウハウは本当に役に立ちます。

日本でもっと笑った方がいい人の数を考えると、笑いヨガの役割は大きいと思います。

日本笑いヨガ協会では、9月から新しい体制で新プログラムでバージョンアップしていきます。次号でご案内できる予定です。どうぞお楽しみに。

体験会 ※参加費は原則として500円

【東京】

毎月たくさんの人数で笑っています。色々な人と笑う楽しさを味わえます。

日時: 毎月第2水曜日18:30~20:00

場所: 文京シビックセンター及びその周辺会場(必ず部屋を確認)

連絡先: 日本笑いヨガ協会 03-5802-0233

7/11 18:30~19:45 文京シビック 5F 会議室 C

7/24 10:00~11:30 未定

【名古屋】

広域からリーダー/ティーチャーが練習に集まっています。

日時: 毎月第1金曜日18:30~20:00

場所: ウィンク愛知

連絡先: 横山 090-9948-3926

7/6 18:30~20:00 ウィンクあいち 0905

8/3 18:30~20:00 ウィンクあいち 1110

【岡山】

岡山でも定例体験会がはじまりました。

日時: 毎月第3金曜日18:15~19:45

場所: オルガホール

連絡先: 高原 090-2291-8096 / taka1104@po9.oninet.ne.jp

7/20 18:15~19:45

8/17 18:15~19:45

【福岡】

日時: 奇数月第2金曜日18:30~20:00

場所: ボランティアセンターあすみん

連絡先: 辻本 090-3608-5686

7/13 18:30~20:00 ボランティアセンターあすみん

【鹿児島特別体験会】

GWのリーダー養成講座のフォローアップを兼ねた勉強会。

場所: 鹿児島市勤労者交流センター

6/29 18:30~20:00

【出雲特別体験会】

6月の体験会好評につき再び開催します。

場所: 出雲市 サンラック

8/10 15:00~18:30

場所: 松江市 スティックビル

8/10 19:00~20:30

連絡先: 古川 085-322-0303



長澤 夕起

北九州の辻本絵美ちゃんだけではなく事務所には大学院生のアルバイト中村桃美ちゃんが加わり、事務所は活気があります。充実した毎日に、感謝して事務所でもいつもみんなであっています。遊びに、いえ、笑いに来てください。日本笑いヨガ協会のネットショップ <http://shop.waraiyoga.org> では、クレジットカード決済・コンビニ決済をしていただけるようになりました。



辻本 絵美

6月1日から日本笑いヨガ協会のフルタイムスタッフとなりました。北九州で暮らしながら事務局の仕事をやっています。Dr.カタリア来日プログラムも全行程スタッフとして入っています。見かけたら声をかけてください。Facebookページ「日本笑いヨガ協会」にきて「いいね」をしてください。皆様の活動の書き込みお待ちしております。