

2015.8.18

小原院長の“いま一番気になる人・仕事”スペシャル対談

## 万代京央子×小原忠士

平成2年の開院以来、25年間にわたり地元連島を中心に多くの住民の方から信頼を頂き、皆様の健康に貢献してきた小原整骨院。その小原院長が“いま一番気になる人・仕事”というテーマで、ゲストの方と対談をして頂きました。今回は、笑いヨガのティーチャーである万代京央子さんをゲストにお招きし、笑いの効果や、その魅力について語り合っていました。(2015年7月24日(金)小原整骨院にて)

「笑い顔をするだけでも気持ちが変わるんです。数秒間でも気持ちが変わる。ニコッとしようとか…笑顔ができない状態の時は声を出すんです。深呼吸をするんです。そうすると、落ち着いてきて、心がだんだん穏やかになって…作り笑いからでいいんです、変われますから。」

### ゲスト紹介

#### ■ 万代京央子 (笑いヨガティーチャー、川崎医療福祉大学 非常勤講師)



岡山県岡山市に生まれ。学業卒後は市内調理師学校で教師、菓子製造会社で工場長、各社の人材育成指導などの要職を歴任。店舗開発店などに情熱を燃やしていた絶頂期、健康上に問題が起き「死との隣り合わせの恐怖」に何回も遭遇。この体験により、健康の大切さ(健康である幸せ)を真剣に考えるようになった。その後、笑いヨガに出会い、笑いの効果、脳を活性化させ、免疫力や自己治癒力を高め、また人を動かす力や人を癒す力があることを実感。笑いヨガをもっと勉強

したい探求したいとの思いから、インドに渡り、創始者のマダン・カタリアから直接指導を受け、認定ラフターヨガティーチャー資格を取得。

現在は、川崎医療福祉大学 非常勤講師、岡山県笑いヨガクラブ代表、インターナショナル公認 笑いヨガティーチャー、済生会病院・重井病院関連カルチャー講師、生涯学習コーディネーター、認知症予防ゲームリーダーなど多方面で活躍中。

## ■ 小原忠士（小原整骨院 院長）



1964年 倉敷市出身。地元である倉敷市連島で開院以来 25年にわたり地域の皆様の健康に貢献してきた小原整骨院の院長。柔道整復師としての技術力は当然、その穏やかな人柄で多くの患者に慕われ、スタッフからの信頼も厚い。2014年6月には株式会社エミリンクとして法人設立。代表取締役となる。

## ■ 司会進行 俣野浩志（株式会社パッション）

1970年 岡山市出身。一般社団法人ウェブ解析士協会認定 初級ウェブ解析士。経営修士（MBA：香川大学大学院地域マネジメント研究科）。大学でマーケティングを学んだ後11年間印刷・デザイン業界に勤務。2009年に岡山県産業振興財団主催のベンチャー・ビジネスプランコンテストにて奨励賞を受賞。2013年大学院にて「住民主体の体験交流型プログラムが地域社会に与える影響についての考察」というテーマで、NPOのまちづくりを研究した。

笑い声って、すごく気になるんですね。笑いはミラーニューロンという神経細胞の働きで伝染するので、グループの誰かが笑い始めるだけでいいんです。どんどん広がっていく。

**司会：**今回は笑いヨガのティーチャーである万代さんとの対談ということで小原整骨院に来て頂いていますが、先ほどから朗らかな笑い声が響き渡って…笑い顔グレープフルーツまで連れて来ていただいて…。まずは小原先生と万代さんとの出会いを教えてください。

**小原：**万代さんとの出会いは、前回の対談でお招きした久本さんと同じなのですが、10月に倉敷で開催される日本女性会議の分科会の講師として、万代さんをお招きして、その事前ミーティングでお会いしたのがキッカケで、今回の対談をお願いしました。

**万代：**日本女性会議の事前ミーティングでは、楽しい会議でした。皆さん一緒になって歌って踊ってくれました。良い笑顔されてましたね。

**小原：**最初は恥ずかしかったのですが、みんなで一緒になってやると、恥ずかしさもなくなり、だんだん乗ってきて…最後は、わっはっはっ！でした。

**万代：**しっかり声を出して笑うと気持ちが良いでしょう！楽しいですね。それに笑いにはとっても良い効果があるんですよ。



**小原：**その辺りのことについて詳しくお聞きしたいんですが、まずは万代さんが笑いヨガを始められた経緯についてお聞かせください。

**万代：**私が笑いヨガに携わるようになったのは、肺に粉が入って肺気腫状態になったことがきっかけなんです。呼吸困難で息ができなくなって…。

笑いヨガをする前は、調理師専門学校で先生や、和菓子の製造業会社で工場長をしていたんです。7、8年くらいかな

…そんな時に体を壊して、それがきっかけで会社を辞めて…。

病気になって、これまでかな…と思ったんですが「笑い」が体に良いというのがわかって。心から笑えない状況であっても、作り笑いをすることでも脳は本当に笑っているのか作り笑いなのか区別が付かず、良い影響がでると。いろんな本に同じようなことがよく出ていました。実は和菓子製造会社に勤めていた時は売店指導もして、接客では笑顔ってとても大切で、笑うと感じが良いので笑顔はいつも心がけるようにしていて、指導もしていたんです。やっぱり「笑い」って良いんだと思っていたところに、テレビで笑いヨガというのを見たんですね。その衝撃がすごかった！大きな口を開けてライオン顔をして笑っていたんですよ。最初はドン引きしたんですが、こうやって笑うのが笑いヨガなのだと思って…。後で調べると、丹田呼吸、ヨガの呼吸法を取り入れているんですね。ヨガの呼吸法と合わせた丹田体操なんです。

**小原：**丹田呼吸法…ヨガの呼吸法！それで“笑いヨガ”なんですね。てっきりヨガのポーズをしながら笑うのかと思っていました（汗）。

**万代：**ははははっ！みんなで踊る簡単なエクササイズはありますが、難しいヨガのポーズはしませんよ。だから老若男女、障がいをお持ちの方でも誰でもできるものなんです。笑いヨガはコメディや冗談やユーモアなどに頼らない笑いを基本にしているんです。ユーモアとかコメディって、人それぞれ笑いのツボが違うでしょう。それだとみんなで一緒になって笑えないでしょう、だから笑いヨガは作り笑いから始めるんです。

笑いヨガの基本要素は4つあるんですが、まず笑いを誘う、次に、手拍子とかけ声、そして深呼吸、最後に子供の様な無邪気な遊び心を思い出し、心を解放することなんです。大切なのは、グループ…みんなで笑うことです。笑いて伝染するんですよ。

**小原：**なるほど、みんなで！確かに、笑いて伝染しますよね。みんなが笑っているとなんだか気になって笑いの輪の中に入りたくなるし…。日本神話の天の岩戸を開いたきっかけも楽しげな踊りと笑いでしたよね。

**万代：**そうですね。笑い声って、すごく気になるんですよね。笑いはミラーニューロンという神経細胞の働きで伝染するので、グループの誰かが笑い始めるだけでいいんです。どんどん広がっていく。

でも笑うことって、とっても奥が深いんですよ。小原先生は、どんな時に笑いますか？楽しい時や面白いと感じた時だけ？

**小原：**そうですね。ああ、患者さんを励ます時などにも…笑うというより、笑顔で接しますよね。大丈夫ですよって、よくなりますから安心してくださって感じで。

**万代：**笑顔はそんな感じで、人に安心感を与えることもできますよね。でも笑顔や笑うことはそれ以外の感情の時にも使っているんですよ。哀しい時、腹が立つ時、苦しい時…笑顔や笑いというのがふさわしくない時にも笑うことがあるんです。例えば、哀しい出来事があったって打ちひしがれていても、周りの大切な人に心配をかけたくなくて『自分は大丈夫だから』って気丈に振舞おうとする時、辛い哀しい感情を遠ざけようとしたり、自分を鼓舞したりする意味でも笑顔を作って笑おうとします。でもそういう時、本当は自分の気持ちに対して共感して欲しいんですよ。人の感情に理解を示し共感してくれる人が居ないと、感情の行き場がなくなるんです。だから、共感すること、感情を人と分かち合うことはとても大切なことです。反対に、人を蔑んで笑うこともありますよね。これは自信がなかったり、心に余裕がなかったりする人がしてしまう笑いです。本当は自信を取り戻さないといけませんが、なかなか自信のなさを認めたりできない…自己肯定感が低い人はこういう傾向があります。でも笑いヨガでは、そんなことを脇に置いて、笑うことができるんです。



**小原：**そう意味もあって作り笑いから始めると言うことなんですね！

**万代：**ええ、笑いに慣れてくると、笑いを誘ういろんなキッカケを使うようになるんです。笑いヨガはどんなことしても自由なので、なんでも自分で考えて様々なパターンのラフター（エクササイズ）があるんです。例えば、棺桶を用意して行うお棺ラフター、人を切りながら行うチャンバララフターなど…ただ人によっては楽しくないと思う

ラフターもあるので、そこは人それぞれに合ったやり方をします。こういった基となる基本ラフターは40種類あって、これは世界共通なんです。

笑いヨガは、ラフターヨガといって、1995年にインドで発祥したエクササイズで、だからまだ20年くらいですね。今は104ヶ国以上に広まっています。私も笑いヨガを始めるにあたり、インドのムンバイ（ボンベイ）まで勉強に行き、そこで創始者のマダン・カタリア先生にお会いしたんです。先生はもともと内科の医師なんです。インド人ではないんですが、奥様がヨガの熟練者で…インドは朝御飯の前に体操する習慣があるらしく、朝御飯前に公園で笑うことを始めたのがキッカケだったんですが、だんだんネタ切れになって、それで人の悪口などで笑うようになった。でもそれは違うんじゃないか？ということになって。もともとが医者なので医学的な観点から調べてみると、作り笑いでも良いとわかって。握手して笑ったり、布を掴む仕草で笑ったりなど、そういうものから40種類の基本ラフターが作られたんです。

小原：世界中に広まっているんですね。やはり笑いは万国共通だし、効果もあるんでしょう。

万代：もちろん。笑うと息を吐き出しますよね。つまり二酸化炭素を外に出すんですね。ということは、今度は息を吸うことになるので、酸素を体内に取り入れることになります。そうすると酸素が血液とあらゆる主な臓器に充分に行きわたって、心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になるんです。体内に酸素が行き渡るとストレスレベルも減少し、ストレスが軽減するのが実感できます。またエンドルフィン（痛みを抑える物質）のレベルが上がって、気分がよくなるんです。様々な痛みも軽減されますしね。心理的には、自信が高まり、コミュニケーションスキルや創造性が高まります。また血圧が下がり、脈拍が下がることでリラクゼーション効果を得ることもできます。うつ状態が軽くなり、慢性的なうつが軽減されたという声もあります。などと、笑いヨガを行うことで、心身共に元気になることが医学的にも実証されているんですよ。

小原：すごいですね。ただ笑うだけでもこれだけの効果が得られるなんて…。効果をあげるコツとか何かそういうものはあるんですか？

万代：笑う行為というのは、「声を出して笑う」「笑い顔をする」ことが、「笑う」という行為なんです。特に声を出して笑うときは、「は」という笑い、「はっはっはっは！」をすると良いんです。「はっはっはっは！」は二酸化炭素を最大限体外に出すことができるので、一番効果が高いんです。あと女性の場合は口角が上がって笑顔が素敵に見える「へ」や「い」が良いですね。写真撮るときは「チーズ」より「楽しい」「ラッキー」の方が良いです。



小原：笑うのが下手な人、というか普段滅多に笑わない人とかいらっしやるじゃないですか。そういう方はどうしたら良いんでしょう？

万代：そうですね。たまにいらっしやるのが、昭和の初め生まれの男性ですね。その世代の男性は「笑うべきでない、白い歯を出すな」という躰や価値観の中で育った世代で、私が関わってもなかなか笑ってくれませんか（笑）。「泣くな笑うな」で育

った世代ですからね。だから、笑いたくない人はそっとして置いてあげるんです。ミラーニューロンで伝染するから、笑っている方がそばにいてもよい。周りが明るければ、本人が笑っていなくても効果はあるんです。笑顔を見れば自然にニコッとできることはオックスフォードの実験などでも実証されているんです。逆に怒るとストレスホルモンがいっぱい出る。だから、笑わないお父さんがいらっしやったら、周りの人が協力してください。他にも、認知の激しい方に「笑え、笑え」というのはタブーなんです。ニコニコとするとうつるからそれを信じて、笑顔で待ってください。

小原：なるほど、無理に笑わせようとせず、まず自分がニコニコと笑顔で接することが大切なんですね。笑いヨガって誰にでもできて、しかも効果が高いんですね。ところで、この笑いヨガですが、万代さんはどんな方々に伝えていらっしやるんですか？研修とか講座

とか。

**万代：**デイサービスなど定期的に行かせてもらっています。介護の現場では、介護されている方の体調など、会話がないと見逃してしまうことがあるんです。だから見逃さない仕組みが必要なんですね、なかなかコミュニケーションを取りづらくなった方々に対しても笑いヨガをすることでコミュニケーションのキッカケになって、そこから会話が始まるんですよ。認知症の方はご家族と一緒に来てくれるように進めています。姑と旦那さんのお嫁さんが来てくれているご家族がいらっしゃるんですが…認知症でワガママばかり言うようになった姑が笑いヨガを始めてしばらくしたら、冗談を言うようになったんです。またその冗談が本当に面白くて、今では憎かった姑が可愛くなってきたって言われていますよ（笑）。

最近、行政にも取り入れられています。千葉県ではリーダーの養成講座の一つとして研修を行っています。医療費削減に繋げようとしていますね。本気で笑いヨガをしている人は介護度が下がるんですよ。

企業とかですと研修をしています。建築会社、ハウスメーカー、車のディーラー、銀行など。研修では最初は難しい顔をしていたおじさんたちが最後には笑い出すんです。企業とかですと、コミュニケーションがうまくいくと事故も減るし、仲間たちで「よっしゃー！」となると心がひとつになるし、足の引っ張り合いもなくなる。結果的に業績も良くなるんです。社長以下全社員がやると良いですね。実際に社長の方が結構笑ったりするんですよ。

教育関係だと…川崎医療福祉大学で非常勤講師をしていて授業をひとコマも持っています。単発ではよく小中学校にはいきますね。先生の指導とかで。教育現場にも行きましたが、みんなが笑うといじめも無くなると思うんですよ。

**小原：**認知症の方にも効果が期待できるんですね。大人だけではなく子どもにも！

**万代：**ええ、小さい頃に親しむのは良いことですよね。なんでも経験することは大切だと思うんです。特に楽しいを経験すると潜在意識に残っていくので、何か嫌なことがあっても、楽しいことが多い人は楽しいことが浮かんでくる。心を元気に保ちやすいじゃないでしょうか。過ぎたことは変えられないじゃないですか、だから未来を変えるしかないですよ。笑い顔をするだけでも気持ちが変わるんです。数秒間でも気持ちが変わる。ニコッとしようとか…笑顔ができない状態の時は声を出すんです。深呼吸をするんです。そうすると、落ち着いてきて、心がだんだん穏やかになって…作り笑いからでいいんです、変われますから。



**小原：**そうですね。過去は変えられないし、まずは笑ってみることでいいですね。人の悩みの大半は、まだ起こっていないことに不安や悩みを感じていることが多いんですから。悩んで待つ必要なんてないですよ。意外と、笑うことで前向きに考えることができ、不安が解消されたなんてことも多いでしょうね。この笑ヨガですが、資格とかあるんですか？

**万代：**ええ、ラフターヨガのプロフェッショナルの養成講座があります。「ラフターヨガリーダー養成講座」というのが開催されていて、資格を取ることができます。岡山では、私が講座をしていますよ。笑いヨガのリーダーになったら仕事としてもできますし、ボランティアでやっても良いです。経歴に資格としても書けます。笑いヨガティーチャーの中には、地域包括センターなどで活躍されている方もいらっしゃいます。

笑いヨガは日本が世界の中では一番普及しているんですよ。だから流派もあります。元は一緒だったんですが、自分たちが個性を出して別れていって…それぞれやっている。それだけ良い意味で自由にさせてもらえるんです。施設での講座もオープンにしているので、ご興味がおありでしたら見学にいらしてください。

**小原：**そうそう、万代さんCD も出されて、本も出版されたんですよね。

**万代：**はい、オリジナル CD の『幸せがくる♡リラクゼーション』は、笑いヨガのエクササイズでも使っているんですよ。本は『健康は笑いから 笑いヨガ&認知症予防』というタイトルで出版して、8月9日に出版記念パーティーを開催させていただきました。ドクターにもコメントをいただいて、推薦もしてもらって、みなさんのおかげで無事出版できました。



**小原：**おめでとうございます！ではますます、笑いヨガが広まっていますね。

**万代：**そうですね。笑いヨガが広まって、ますます笑顔で過ごす人が増えて、笑いの絶えない社会にしていきたいですね。ですから、是非みなさんに体験してもらいたいです。

**小原：**ですね！僕の整骨院でも開催していただきたいです。お願いできますか？

**万代：**もちろん！

**小原：**それは嬉しいです。患者さんも喜んでくれます！ 今日はお忙しいところありがとうございました。楽しかったです！

**万代：**こちらこそ、楽しい時を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

.....

■ インターナショナル公認笑いヨガティーチャー 万代京央子

TEL : 090-8249-6360

E-mail : elezabess.kyoko@ezweb.ne.jp



『健康は笑いから 笑いヨガ&認知症予防』万代 京央子（著）

大型本: 85 ページ

出版社: 文芸社

ISBN-10: 4286164799

ISBN-13: 978-4286164793

発売日 : 2015/9/1

■ 小原整骨院（本院）

〒712-8014 倉敷市連島中央 2-3-22 TEL&FAX : 086-444-9595

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～19:15	○	○	○	×	○	×	×

こはら鍼灸整骨院（倉敷分院）

〒710-0003 倉敷市平田 615-1 TEL : 086-486-3363