

# 平成 30 年度神奈川同窓会特別講演会報告

日時 : 平成 30 年 12 月 14 日 14 : 00~16 : 00  
場所 : 第 7 講義室  
講師 : 高橋和子先生  
演題 : 「笑い と ふれあいが心身の健康を保つ」

《講師略歴》 1953 年山形生まれ  
座右の銘 : しなやかに生きる  
スポーツ歴 : バスケット、テニス、モダンダンス  
職歴 : 福島大学と横浜国立大学で通算 41 年勤務後  
現在は静岡産業大学で教鞭に立っている  
部指導歴 : 横浜国立大学モダンダンス部  
近藤良平 (2018 横浜文化賞受賞) 他  
全日本高校大学ダンスフェスティバルにてベスト 10 位  
に入賞

笑いヨガ創始者インド人のマダン・カタリア医師は人生で大切なことは「踊ること、歌うこと、遊ぶこと、笑うこと」を上げている。

特に笑うことは、抗ストレスのエンドルフィンを分泌させて免疫系を強化させたり優れた有酸素運動・血液循環の促進に「生理的効果」があるとのこと。

講義では 強いて笑わせるのではなく、ゲームのような行動を繰り返していくうちに出来たり出来なかったりで自然にみんなが笑いあえる雰囲気が出来てきた。

二人一組になってゲームを始める時、先行を決める方法は お互いに手を握って冷たい手の人が先行、とかで決めた。これは今日のもう一つの趣旨である「心理的効果」の浄化の感情開放・社会的つながりの向上に該当するのであろう。



心を解き放ち、孤立しがちな自分を人と関わることにより、社会的つながりの中に自然に身をおけるようなプログラムであった。例えば「ピザ配達」・・・二人で組み、ピザ役は目隠しをして配達人の掌にピザ（掌）を載せて配達をしてもらう。人にぶつからず、ピザを交換しあい、落とさないように気をつけながら配達したい場所へと導く。今日初めて組ん

だよく知らない人に目隠しをした不安いっぱいの自分を預けることで、信頼感が生まれ、コミュニケーションがとれだしていく。まさしくメインテーマ「笑いとふれあいが心身の健康を保つ」である。



弘明寺サロンの形式としては珍しい円形の座席

冒頭、先生は 「一人で生きて行かざるを得ないことが多くなってきた現代、一言も話さないで一日が終わっていく日もあるかもしれない。人は本来、群れを作って生きていくことが本能として組み込まれている。ゆえにいっぱい笑うことで 幸せ物質ドーパミンを放出させて快調な生活を過ごせるようにしてほしい。たとえ嘘笑いでも脳をだますことができるので幸福になる物質を出してほしい」と話された。

2時間という限られた時間が終わるころには、高橋先生は みんなの緊張を解き放ち、初対面の気恥ずかしさを解消させ、ぎこちない対面を笑いあえる仲に変化させて講義を終えられた。

万場由美子・記