

# 笑いヨガ実施者の視点からみた精神障がい者への応用に関する検討

## A Study on Application to Mentally Challenged Person from the Perspective of Laughter Yoga Practitioners

藤井 栄子・土田 満\*

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 TUCHIDA\*

*Aichi Mizuho College Graduate School Graduates*

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

### Abstract

A survey was conducted among laughter yoga leaders and teachers nationwide to determine the feasibility of implementing laughter yoga for the mentally challenged. Based on the experience of the practitioners, 95% of them answered that laughter yoga is useful for the mentally challenged. In addition, 98% said they thought it would develop, indicating high expectations for conducting laughter yoga with persons with mental disabilities. Although the practitioners tried various ways to deal with the mentally challenged, the responses were not uniform, indicating the difficulty of dealing with them. It was suggested that there is a need for practitioners to have opportunities to learn about mental disorders, and for evidence to be accumulated through research conducted in a scientific manner.

キーワード: 笑いヨガリーダー; 実施者; 精神障がい者

Key Word : Laughter Yoga Leader; implementor; mentally challenged person

### I. はじめに

笑いヨガ (Laughter Yoga) は、インドの医師 Madan Kataria の閃きと、彼の妻で、ヨガの熟達者であった Madhuri Kataria の気付きにより、1995年3月に考案された健康法の一つで、ヨガの呼吸法に笑いを取り入れた身体運動である。意識的に笑いながら有酸素運動を行う点に特徴があり、子供から高齢者まで、年齢、性別、障がいに関係なく実施することができる。4つの基本要素 (笑いを誘うエクササイズ、手拍子と掛け声、深呼吸、遊び心) を持ち、生理的効果 (ナチュラルキラー細胞の増加と活性化による免疫力増強)、心理的効果 (笑いによる気分のリフレッシュ、緊張緩和、カタルシス、ストレス低減)、社会的効果 (人と人の距離を縮めることによる社会的相互作用の促進、仲間意識の増進)

があるといわれている<sup>1)</sup>。

わが国における笑いヨガに関する研究報告を対象者別に閲覧すると、一般健常者<sup>2)</sup>、がん<sup>3)</sup>、糖尿病<sup>4)</sup>、心臓病<sup>5)</sup>等の患者、乳幼児の母親<sup>6)</sup>を対象としたもの等、広範囲に亘り認められる。しかしながら、精神障がい者を対象としたものは、著者ら<sup>7)</sup>、國方<sup>8)</sup>、河内ら<sup>9)</sup>、飯嶋ら<sup>10)</sup>の研究報告が見られる程度で数少ない。いずれも、軽度の精神障がい者を対象に実施され、健康効果が認められたことが報告されている。当該分野における笑いヨガの実施には、対象者とともに行う笑いヨガリーダー等からの視点も重要だと考えられるが、実施者を対象とした調査は皆無である。

本研究では、笑いヨガの精神障がい者への実施に関して、笑いヨガリーダー等、笑いヨガ実施者の想いを明

らかにするとともに、今後の発展する可能性を検討した。当該分野における発展のための一資料として活用されることを期待したい。

## II. 研究方法

### 1. 対象者

全国の笑いヨガリーダー及び笑いヨガティーチャー約 70 名を対象として、WEB 上でアンケート調査への協力要請を行なった。協力に応じ、質問項目に欠損等がない 52 名を対象者とした。笑いヨガリーダーとは、2 日間の講習を受けて、笑いヨガリーダーと認定された者である。笑いヨガティーチャーとは、笑いヨガリーダーより高次の資格で、自分で笑いヨガリーダーを養成することができる者である。

### 2. 調査期間および調査方法

2021 年 2 月 10 日～2 月 16 日に、無記名、13 項目の質問から構成された WEB アンケート調査を実施した。

### 3. 調査内容

質問内容は以下の通りである。

#### 1)対象者の基本属性

年齢、性別、リーダー歴、ティーチャー歴である。

#### 2)精神障がい者と笑いヨガに関する質問及び自由記述

精神障がい者と笑いヨガをした経験の有無。精神障がい者と笑ってみて、笑いヨガは、精神障がい者の心の健康維持に役に立つと思ったかについて、とても役に立つ、やや役に立つ、わからない、やや役に立たない、役に立たない、の中から 1 つを選択してその理由を記述してもらった。また、普通に日常生活を送ることが出来るくらいまで回復している精神障がい者にとって、定期的に笑いヨガを行うことは役に立つと思うかについても同様に回答を求めた。上手くリラクゼーションができない精神障がい者に対して、どう対応したら良いと思うか、また、笑いヨガをした後、反動で少しうつ的な精神障がい者に対して、どう対応したら良いと思うか、さらに笑いヨガが発展すると思うかについても、各理由の記述を求めた。

#### 4. 分析方法

属性と各質問項目における選択肢の解析には IBM SPSS ver.27 を用いた。自由記述は KJ 法による。

#### 5. 倫理的配慮

協力要請時に、個人を特定できないように統計処理を行う旨を文書で説明し、WEB 上にチェック欄を設け、研究協力への同意の確認を行った。

本研究は、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. 対象者の属性

対象者の属性を表 1 に示した。対象者の年齢分布は 37 歳～81 歳で、笑いヨガリーダーまたは笑いヨガティーチャーとしての経験年数は 0.2 年～15 年だった。性別は女性が 8 割以上を占めていた。また、精神障がい者と笑いヨガを行った経験のある者は 7 割以上いた。

表 1 対象者の属性

対象者の属性	(n=52)
年齢 (歳)	60.7±9.5 (37～81)
性別	
男性	9 (17.3)
女性	43 (82.7)
立場	
笑いヨガリーダー	18 (34.6)
笑いヨガティーチャー	34 (65.4)
経験年数 (年)	5.4±4.1 (0.2～15)
精神障がい者と 笑いヨガをした経験	
経験あり	40 (76.9)
経験なし	12 (23.1)

人数 (%), mean±SD (最小～最大)

### 2.精神障がい者と笑いヨガに関する質問及び自由記述

自由記述については、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。

#### 1)笑いヨガは心の健康維持に役に立つかについて

精神障がい者と笑いヨガをした経験のある 40 名のうち、62.5%がとても役に立つ、32.5%がやや役に立つ、5.0%がわからないと回答した。

精神障がい者と笑ってみて、笑いヨガは精神障がい者の心の健康維持に役に立つと思った理由の自由記述には、36 の具体的記述があり、6 つのサブカテゴリー及び 3 つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの 1 つ目は【効果の実感】で、4 つのサブカテゴリーから構成された。「笑いヨガのメニューによる脳や心の活性化」等の自由記述からなる「笑いヨガの効果」、「一緒に行う方の笑顔を見るだけでも、目がキラリとされます。そのキラリが大切なように思います。キラリとさせられる笑いヨガは良いコミュニケーションツールだと思っています」等からなる「コミュニケーションツール」、「病棟で毎日笑いヨガ (10 年) を行うことで、病棟全体が落ち着くから」等からなる「実施者の経験」、「集団で笑うことは、笑いが伝染する

ので良い効果があると感じる点と、気持ちが落ちているとき自分ほうまく笑えないと負担に感じたり、引け目を感じる方もいるから」等からなる〔笑いヨガのプラス面とマイナス面〕であり、マイナス面も含めて効果の実感を得ていた。

2つ目は【感想】で、「リラクゼーションは良い。気持ち良い。と言う人がいた」等からなる〔参加者の感想〕の1サブカテゴリーから構成され、参加者の感想から、役に立つことを感じ取っていた。

3つ目は【研究の必要性】で、「笑いを取り入れている患者、そのタイミングなどもっと研究が必要と思います。大変役に立つ人もいれば、全く役に立たない人もいます」の〔研究が必要〕の1サブカテゴリーから構成され、精神障がい者と笑いヨガを行う経験を積むことで、個人差も含めて研究の必要性を実感していた。

2)定期的に笑いヨガを実施することは役に立つかについて

普通に日常生活を送ることが出来るくらいまで回復している精神障がい者にとって、定期的に笑いヨガを実施することは役に立つかについて、精神障がい者と笑いヨガをした経験の有無別の集計結果を表2に示した。

経験ありの者は95%、経験なしの者は全員が役に立つと回答していた。経験あり、経験なし別でみると、経験ありの方が経験なしの者よりもとても役に立つと回答した者の割合が若干低かった。

表2 定期的にを行うことは役に立つかの集計結果

	人 (%)		
	とても役に立つ	やや役に立つ	分からない
経験あり	27 (67.5)	11 (27.5)	2 (5.0)
経験なし	10 (83.3)	2 (16.7)	0 (0.0)

定期的に笑いヨガを行うことが役に立つと思う理由の自由記述について、経験あり、経験なし別に表3に示した。

経験ありの者からは、39の具体的記述があり、8つのサブカテゴリー及び3つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの1つ目は【効果の実感】で、4つのサブカテゴリーから構成された。「ゆったりやらなかったりするより、定期的にやった方が効果が上がる」等の自由記述からなる〔笑いヨガの効果〕、「日常生活を送ることが出来るくらいまで回復しているのなら、定期的にリハビリの一環として行い、社会復帰への足掛かりになると思います」等からなる〔リハビリ〕、「表情が豊かになり、よく笑うようになった。話ができる様になっ

た」等からなる〔実施者の経験〕、「健康な人にも障がいある人も関係ないと感じる」等からなる〔障がい者健常者関係ない〕であり、経験的に効果を実感していた。

2つ目は【参加者の感想】で、「私のクラブには、うつと診断された方が数人参加されていますが、その全ての方が“笑いヨガで症状が改善した”と回答しています」等からなる〔参加者の感想〕の1サブカテゴリーから構成され、参加者の感想からも定期的に行うことは有効だと感じていた。

3つ目は【留意点】で、3つのサブカテゴリーから構成された。「障害は、一般的に人それぞれだと思うので、大雑把に役に立つとかわからない」等からなる〔個人差〕、「症状悪化の防止. 過剰服薬の防止」の〔注意〕、「精神疾患についてある程度の知識は要求されると思われれます」の〔精神疾患についての知識〕であり、精神障がい者と笑いヨガを行う際には、定期的に行う場合でも、様々なことに留意する必要があることを感じ取っていた。

一方、経験なしの者からは、12の具体的記述があり、4つのサブカテゴリー及び2つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの1つ目は【効果の予想】で、3つのサブカテゴリーから構成された。「免疫力が上がるのでいいと思う」等からなる〔笑いヨガの効果〕、「笑いは共通の言葉です。笑いでコミュニケーションがとれます」の〔コミュニケーション〕、「感情よりも行動を変えること。非日常の笑いヨガを取り入れることが、負の感情のリセットと発散に繋がっていくと思います」等からなる〔リハビリ〕であり、健常者と実施した経験から、精神障がい者にも効果があると予想していた。

2つ目は【身内の経験からの予想】で、「娘がうつ状態のとき笑顔になったから」等からなる〔身内の経験を見聞きして〕の1サブカテゴリーから構成され、役に立つと予想していた。

3)上手くリラクゼーションができない精神障がい者に対する対応について

上手くリラクゼーションができない精神障がい者への対応の自由記述について、経験あり、経験なし別に表4に示した。

精神障がい者と笑った経験ありの者からは、40の具体的記述があり、15のサブカテゴリー及び4つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの1つ目は【種々の工夫】で、5つのサブカテゴリーから構成された。「無理にリラクゼーションはせずに、感想やお話をゆっくり聞かせていただくだけでもよいと思います」等の自由記述からなる〔無理強いしない〕、「本人との対話、説明、合わせたリラクゼーション方法を探す」等からなる〔説明〕、「気長に声

表3 定期的に行うことが役に立つと思う理由

精神障がい者と笑った経験：経験あり		( ) 記述数
カテゴリー	サブカテゴリー	代表的な記述
効果の実感	笑いヨガの効果 (17)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ やったりやらなかったりするより、定期的をやった方が効果が上がる。</li> <li>・ 笑いヨガで自己肯定感が生まれ、定期的にやればそれが持続するから。</li> </ul>
	リハビリ (4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常生活を送ることが出来るぐらいまで回復しているのなら、定期的にリハビリの一環として行い、社会復帰への足掛かりになると思います。</li> </ul>
	実施者の経験 (7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 表情が豊かになり、よく笑うようになった。話ができる様になった。</li> <li>・ 参加されていた方が来なくなることがあるので。</li> </ul>
	障がい者健常者関係ない (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康な人にも障がいある人も関係ないと感じる。</li> <li>・ 仲間との繋がり、自力でメンタルを整える技術でもあるから。</li> </ul>
参加者の感想	参加者の感想 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 私のクラブには、うつと診断された方が数人参加されていますが、その全ての方が“笑いヨガで症状が改善した”と回答しています。</li> </ul>
留意点	個人差 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 障害は、一般的に人それぞれだと思うので、大雑把に役に立つかわからないです。</li> </ul>
	注意 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 症状悪化の防止。過剰服薬の防止。</li> </ul>
	精神疾患についての知識 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 精神疾患についてある程度の知識は要求されると思われます。</li> </ul>
精神障がい者と笑った経験：経験なし		( ) 記述数
カテゴリー	サブカテゴリー	代表的な記述
効果の予想	笑いヨガの効果 (5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 免疫力が上がるのでいいと思う。</li> </ul>
	コミュニケーション (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 笑いは共通の言葉です。言葉を発しなくても、ただ微笑んでいるだけでも、心が通じて楽しくなってきた、いつしか声を出して笑っています。笑いでコミュニケーションがとれます。</li> </ul>
	リハビリ (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感情よりも行動を変えられること。非日常の笑いヨガを取り入れることが、負の感情のリセットと発散に繋がっていくと思います。</li> </ul>
身内の経験からの予想	身内の経験を見聞かして (4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 娘がうつ状態のとき笑顔になったから。</li> <li>・ それぞれ症状は違うでしょうが、やはり人との関わりは大切なので、笑う事で、一人笑いより、みんなで笑う事の醍醐味を感じてもらえる。体を動かしながら笑うことで、相乗効果が得られると思うので。</li> </ul>

をかけていくしかないと思う」等からなる「気長に」, 「回数を重ねると出来るようになるのではないかと、定期的にとると良い」等からなる「実施回数」, 「内容を簡単にしたり、スタッフの協力をあおぐ」等からなる「様々な工夫」であり、上手くリラクゼーションができない精神障がい者に対して種々の工夫を試みていた。

2つ目は【複数の方法と併用】で、5つのサブカテゴリーから構成された。「呼吸法だけでなく、ハミングや歌を歌う、手や体を擦る、ゆっくり歩くなど、声を出しながら身体のどこかを動かすことに意識を向けて、頭をカラにするというのはどうでしょうか」の「体に意識を向けて頭をカラにする」, 「もし出来るなら、自分で自分を擦ってあげる(お手当て)、抱きしめてあげる(マイハグ)を行います」の「マイハグ」, 「深呼吸など、リラクゼーションの代替方法を短時間で実施」等からなる「深呼吸の実施」, 「ゆったりした音楽を、数回深呼吸ののち、静かに聞いてもらいます」等からなる

「音楽の利用」, 「例えば、手をつないでリラクゼーションをすとか」等からなる「手をつないでリラクゼーション」であり、呼吸やハミングだけでなく複数の方法を組み合わせて試みていた。

3つ目は【反応への対応】で、3つのサブカテゴリーから構成された。「慣れるまで見守る. 個別にする」等からなる「個別対応」, 「障害者はみなさん一人一人個性が大きく違います. 個々の反応にしっかり気づくことです」の「個人差」, 「“このように対応すればいい”という回答は存在しないように思います」の「マニュアル化できない」であり、対応が一様ではなく、難しいことが記述されていた。

4つ目は【その他】で、「自分も上手くリラクゼーションが出来ないので、これは難しいです」の「実施者自身の課題」と、「ドクター・マダン・カタリアも、軽度な方には笑いヨガができると言っていますから」等からなる「その他」の2サブカテゴリーから構成され、多

表 4 上手くリラクゼーションができない精神障がい者への対応

精神障がい者と笑った経験：経験あり		( ) 記述数	
カテゴリー	サブカテゴリー	代表的な記述	
種々の工夫	無理強いしない (9)	・無理にリラクゼーションはせずに、感想やお話をゆっくり聞かせていただくだけでもよいと思います。	
	説明 (3)	・本人との対話、説明、合わせたリラクゼーション方法を探す。ちょっとした言葉で戸惑われる方も多いため、話し方、言葉遣いは最大限の配慮をします。	
	気長に (2)	・気長に声をかけていくしかないと思う。	
	実施回数 (2)	・回数を重ねると出来るようになるのではないかと思います。定期的にやればよいと思います。 ・長い付き合いも大事です。	
	様々な工夫 (6)		・内容を簡単にしたり、スタッフの協力をあおぐ。
			・大人には、最初は吸いながら足の筋肉に力を入れ、数秒保ったら吐きながら力を抜く方法がとて有効です。
複数の方法と併用	体に意識を向けて頭をカラにする (1)	・呼吸法だけでなく、ハミングや歌を歌う、手や体を擦る、ゆっくり歩くなど、声を出しながら身体のだこかを動かすことに意識を向けて、頭をカラにするというのはどうでしょうか。	
	マイハグ (1)	・ありのままよい。見える物を目で追い、聞こえる音を聞き、香りを感じたらそれを感じてください。“今ここに感謝します”と伝えていきます。もし出来るなら、自分で自分を擦ってあげる（お手当て）、抱きしめてあげる（マイハグ）を行います。リラクゼーションが出来る出来ないに拘らないことにしています。生きているだけで、十分です。	
	深呼吸の実施 (3)	・深呼吸など、リラクゼーションの代替方法で短時間で実施。	
	音楽の利用 (4)	・ゆったりした音楽を、数回深呼吸ののち、静かに聞いてもらいます。両耳ふさいで、ゆっくり細く声出してもらう時も。	
	手をつないでリラクゼーション (2)	・まずは上手くリラクゼーションができなくてもOKと思い、職員や参加者にも手伝ってもらったらどうでしょう。例えば、手をつないでリラクゼーションをするとか。	
反応への対応	個別対応 (2)	・慣れるまで見守る。個別にする。	
	個人差 (1)	・障碍者はみなさんお一人お一人個性が大きく違います。個々の反応にしっかり気づくことです。	
	マニュアル化できない (1)	・“このように対応すればいい”という回答は存在しないように思います。	
その他	実施者自身の課題 (1)	・自分も上手くリラクゼーションが出来ないので、これは難しいです。しかし、ヨガニドラは使えると思っています。	
	その他 (2)	・ドクター・マダン・カタリアも、軽度な方には笑いヨガができると言っていますから。 ・一般的には、参加を断念していただくか、寛解までお待ちいただくかではないでしょうか。	
精神障がい者と笑った経験：経験なし		( ) 記述数	
カテゴリー	サブカテゴリー	代表的な記述	
その場に合わせた対応	複数の方法と併用 (4)	・癒しの楽器トーンチャイムを使って、ゆったりと、気を鎮めてもらう。色々な物に拒否反応があると思うのですが、その人に合ったものを探っていく。	
	気長に (3)	・慣れるまでは少しかかると思いますので、ゆっくりと丁寧なやり方が大切だと思います。	
	臨機応変 (2)	・どう対応したら良いかは、その方がどのように笑っていたのか、その場の雰囲気などを見て、リラクゼーションを行います。	
	強制しない (1)	・強制せずに自由にしてもらおう。	
実施者自身	実施者自身の課題 (2)	・自分自身、笑顔、笑いを絶やさないと対応出来たらいいと思います。	

様な記述が挙げられた。

一方、精神障がい者と笑った経験がない者からは、12の具体的記述があり、5つのサブカテゴリー及び2つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの1つ目は【その場に合わせた対応】で、4つのサブカテゴリーから構成された。「癒しの楽器トーンチャイムを使って、ゆったりと、気を鎮めてもらう」等からなる〔複数の方法と併用〕、「慣れるまでは少しかかると思いますので、ゆっくりと丁寧にやるのが大切だと思います」等からなる〔気長に〕、「どう対応したら良いかは、その方がどのように笑っていたのか、その場の雰囲気などを見て、リラクゼーションを行います」等からなる〔臨機応変〕、「強制せずに自由にしてもらう」の〔強制しない〕であり、精神障がい者と笑いヨガを行った経験のない者は、その場に合わせた臨機応変な対応が必要だと考えていた。

2つ目は【実施者自身】で、「自分自身、笑顔、笑いを絶やさないと対応出来たらいいと思います」等からなる〔実施者自身の課題〕の1サブカテゴリーから構成され、実施者自身が感じている課題が挙げられた。

4) 笑いヨガを実施後、反動で少しうつになる精神障がい者に対する対応について

笑いヨガを実施後、反動で少しうつになる精神障がい者に対する対応の自由記述については、精神障がい者と笑った経験のある者からは、43の具体的記述があり、14のサブカテゴリー及び3つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの1つ目は【実施時の工夫】で、8つのサブカテゴリーから構成された。「前もって、反動で少しうつになる事もあると伝えておく」等の自由記述からなる〔説明〕、「穏やかな進行、穏やかなラフターで深呼吸を多く入れて、興奮状態にならないようにします」等からなる〔工夫〕、「リラクゼーションをできる範囲でしっかりする」等からなる〔リラクゼーション〕、「担当されている医師、施設の看護師やワーカーさんたちなど、他職種との連携を大切にしましょう」等からなる〔多職種連携〕、「笑いに拘るのではなく、傾聴がスタートと思います」等からなる〔傾聴〕、「グループが優しい雰囲気である事、笑いを無理強いしない事、頑張らない雰囲気を保つ事」の〔雰囲気〕、「特別な事はしない。心配なら側にいるだけでいいと思います」の〔特別な事はしない〕、「無理しなくていいですよ。また笑いたくなったら時にご参加くださいと伝える」等からなる〔無理強いしない〕であり、実施時には様々な工夫が必要だと考えていた。

2つ目は【実施後の対応】で、5つのサブカテゴリーから構成された。「感情のコントロール等表現に役立つ好転反応等含めて経過観察や振り返りを大切に行う」

等からなる〔アフターフォロー〕、「反動が生じたら、鏡の前で笑顔を作ったり、外を短時間でも歩くなどする。深呼吸を行う」等からなる〔アドバイス〕、「個別対応できる体制にしてほしい」等からなる〔個別対応〕、「楽しい感覚はどこかに残っていると思うのでそれでいいと思う。定期的にやればうつになる事も減っていくと思う」等からなる〔回数を重ねる〕、「終了時に、気分のアップダウンがあっても気持ちは元に戻ることを共有するなど、グループワークで体験を共有する」の〔共有〕であり、アフターフォローを含め、実施後の様子にも気を配ることの重要性を感じていた。

3つ目は【研究】で、「全国的に研究して磨き上げねばならない事だと思います」の〔研究が必要〕の1サブカテゴリーから構成され、研究の必要性を実感していた。

一方、精神障がい者と笑った経験がない者からは、11の具体的記述があり、9つのサブカテゴリー及び4つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの1つ目は【実施前の準備】で、「私は精神障がいの方とご一緒した事はありませんので、された事がある方の情報を得て、対応の仕方を学んでから接したいと思います」の〔情報を得る〕の1サブカテゴリーから構成され、慎重に接することを考えていた。

2つ目は【実施時の工夫】で、4つのサブカテゴリーから構成された。「最初の説明で、うつ的な心になるかもしれないという話をしたいと思います」の〔説明〕、「テンションを上げたままにしない。こころの静寂に向かういくつかの段階をもって、セッション終結させるこちら側の進め方、納め方が必要」の〔セッションの進め方〕、「長めにリラクゼーションの時間をかけます」の〔リラクゼーション〕、「放し過ぎないように教わったホッホハハハイエーイの時に終わりがけには親指以外の指を曲げてグーにしては、かなり効果があり、その後反動でダウンしてしまうのがなくなりました」の〔自身の体験から〕であり、説明を含めて実施時に工夫をすることが必要になるのではないかと予想していた。

3つ目は【実施者の対応】で、3つのサブカテゴリーから構成された。「笑顔で近づいて短い言葉をかける」の〔労い〕、「笑いヨガを続けてもらえるように出来たらと思います」等からなる〔実施者の願い〕、「回数を重ねていくことを勧めます」等からなる〔回数を重ねる〕であり、実施者の対応にも工夫が必要かもしれないと考えていた。

4つ目は【今後の検討課題】で、「自分の力で何とかしようと思わない事。専門家、医師の意見も大切だと思う」の〔多職種連携〕の1サブカテゴリーから構成され、一人で抱え込まずに多職種と連携することが大切だと予想していた。

5)笑いヨガの発展性について わないと回答した。その理由の自由記述を表 5 に示した。  
 98%の者が、精神障がい者と笑いヨガをすることは、  
 発展すると思うと回答したが、1 名のみ発展すると思

表 5 発展すると思う理由

カテゴリー	サブカテゴリー	代表的な記述
効果への期待	笑いヨガの効果 (11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑いヨガを通して人間関係よくなる。</li> <li>・笑うことで仲間や社会と繋がることのできるから。</li> </ul>
	実施者の経験から (8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師の協力、周辺の方々の理解、定期開催が前提になりますが、症状が安定し、行動が改善されてくるから。</li> <li>・薬に頼らない笑いヨガは、副作用も心配な精神障害の方々に、すこしでも役に立つのなら、有効だと思います。</li> </ul>
	期待 (8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑いヨガが様々な年齢、性差なく受け入れられる素地があり、また、笑いそのものは生きていくための基盤となるため、精神障がいを持つ方々にも広げられる可能性は十分あると思う。</li> </ul>
	手軽さ (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単に経費や道具もいらず、出来ることはメリットです。</li> </ul>
笑いヨガの特性	リハビリ (4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神科病院の作業療法プログラムで、患者さんに一番人気のプログラムだと好評だった。薬の副作用で身体や表情が強張った方、動作が緩慢な方も参加しやすい、リハビリプログラムだと思う。コミュニケーションの練習にも良い。</li> </ul>
	笑いヨガの特徴 (7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑いヨガは万人に通用すると思う。</li> <li>・笑うことはいつでも誰でも始められ、続けることができれば良い結果が出ている</li> </ul>
	個人差 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気や障害程度とか、その方の生活環境によってかわるかも要素もあるのかも考えています。</li> </ul>
	配慮 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラダの一部でも、みんなの笑い声で、リズムを取り始めます。100%の笑いヨガを要求しません。</li> </ul>
発展への条件	留意点 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多人数で、短時間では困難です。できれば、しっかりとアイコンタクトをとりながら、笑う事が必須条件だと思います。スロー、スローが大事です。</li> </ul>
	プロフェッショナルの必要性 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・希望も含めて“思う”にしましたが、精神疾患についてある程度の知識は要求されると思われまます。“生兵法は大怪我の基”と申します。だれでも気軽に実施できるものではないと愚考いたします。</li> <li>・これまでたくさんの方が良くなっていることを見ていますからです。しかし、クラブのリーダーは素人で、クラブに期待してはいけなないと思います。誰に有効、誰に有効でないと見極めるプロフェッショナルの元で適切な工夫くわえながら行うことに大きな期待は持てます。</li> </ul>
その他	その他 (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドクター・マダン・カタリアも軽度の方には、笑いヨガができるといっていますから。</li> <li>・個人的には50%と考えたが“わからない”の項目がなかったため。</li> </ul>
発展すると思わない (1)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロボットが代替するならできるかも。人がやるのには、なんだかんだ厳しいと思います。</li> </ul>

発展すると思う理由には、47 の具体的記述があり、11 のサブカテゴリー及び 4 つのカテゴリーに分類された。

カテゴリーの 1 つ目は【効果への期待】で、5 つのサブカテゴリーから構成された。「笑うことで仲間や社会と繋がることのできる」等の自由記述からなる「笑いヨガの効果」、「医師の協力、周辺の方々の理解、定期開催が前提になりますが、症状が安定し、行動が改善されてくる」等からなる「実施者の経験から」、「笑いヨ

ガが様々な年齢、性差なく受け入れられる素地があり、また、笑いそのものは生きていくための基盤となるため、精神障がいを持つ方々にも広げられる可能性は十分あると思う」等からなる「期待」、「簡単に経費や道具もいらず、出来ることはメリットです」の「手軽さ」、「精神科病院の作業療法プログラムで、患者さんに一番人気のプログラムだと好評だった。薬の副作用で身体や表情が強張った方、動作が緩慢な方も参加しやすい、リハビリプログラムだと思う」等からなる「リハビ

り]であり、効果への期待が高く発展すると考えていた。

2つ目は【笑いヨガの特性】で、「笑うことはいつでも誰でも始められ、続けることができれば良い結果が出ている」等からなる【笑いヨガの特徴】の1サブカテゴリーから構成され、笑いヨガが持つ特性そのものも発展する要因の一つではないかと考えられていた。

3つ目は【発展への条件】で、4つのサブカテゴリーから構成された。「病気や障害程度とか、その方の生活環境によって変わる要素もあるのかもと考えています」の【個人差】、「100%の笑いヨガを要求しません」の【配慮】、「多人数で、短時間では困難です。できれば、しっかりとアイコンタクトをとりながら、笑う事が必須条件だと思います。スロー、スローが大事です」の【留意点】、「誰に有効、誰に有効でないと見極めるプロフェッショナルの元で適切な工夫を加えながら行うことに大きな期待は持てます」等からなる【プロフェッショナルの必要性】であり、発展するためには、いくつか条件があると考えていた。

4つ目は【その他】で、「個人的には50%と考えたが、“わからない”の項目がなかったため」を含む3つの具体的記述からなる【その他】の1サブカテゴリーから構成され、多様な考えが記述されていた。

一方、発展すると思わない理由は「ロボットが代替するならできるかも。人がやるには、なんだかんだ厳しいと思います」であり、厳しさを感じていた。

#### IV. 考察

##### 1. 笑いヨガは役に立つかについて

精神障がい者と笑いヨガを行ったことがある者のうち、95%が笑いヨガは精神障がい者の心の健康維持に役に立つと感じていた。また一緒に笑いヨガをした経験の有無に関係なく、実施者の95%以上が役に立つと考えていることが明らかにされた。笑いヨガは神経言語プログラミング(NLP)の原理を応用しており、笑うことを学習し条件づける<sup>11)</sup>ことにより、心理面での【リハビリ】としての効果もある。また、五十嵐ら<sup>12)</sup>や櫻井ら<sup>13)</sup>が指摘しているようにQOLの改善、向上にも繋がるのが考えられ、精神障がい者が笑いヨガをすることは現在の心身面から長期のQOLの面までの広範囲に役立つ可能性が推察される。しかし、実施に際しては「症状悪化の防止、過剰服薬の防止」などの【注意】が必要だったり、【精神疾患についての知識】が求められるなど、精神障がい者特有の問題も有している。また、精神障がい者は【個人差】が大きく、「大変役に立つ人もいれば、全く役に立たない人も」いるのが現状であり、笑いヨガのマイナス面も含めた【研究の必要性】が浮かび上がっている。筆者ら<sup>7)</sup>は精神障がい者に笑いヨガを実施して、精神障がい者の視点から笑いヨガ

の健康効果について報告している。そこでは、精神障がい者自身も【効果の実感】を得ており、POMS2の変化からも気分や感情の改善に役立つ可能性が示唆されている。しかしながら、実施に際しては、対象者の気持ちを適切に傾聴したり、メンバーの状況に合わせて実施エクササイズの内容やペース配分を考慮する等、実施者のもつ雰囲気も含めた場の雰囲気への注意が特に必要である。また、馴染みのある健常者と共に実施することが有効であるといった、健常者だけで実施する時にはみられない、精神障がい者特有の細やかな配慮の必要性が明らかにされている。実施者が精神障がい者の個性に合った配慮をするだけでなく、共に笑いヨガを行う経験を積み重ねながら、どんなことが役に立ち、どんなことが役に立たないかを明確にしていくことも重要だと考えられる。

##### 2. 精神障がい者に対する対応について

上手くリラクゼーションができない精神障がい者に対して、実施者は【複数の方法と併用】するなど【種々の工夫】を凝らしながら対応しているが、「このように対応すればいい」という回答は存在しないように思います」という記述があったように、対応が一様ではなく、難しいことが明らかにされた。また笑いヨガ実施後に、反動で少しうつ的になる精神障がい者に対して、「穏やかな進行、穏やかなラフターで深呼吸を多く入れて、興奮状態にならないようにし、「リラクゼーションをできる範囲でしっかりする」といった様々な【実施時の工夫】がなされており、【実施後の対応】として【アフターフォロー】や【アドバイス】を行うなど、健常者で行う時にはない配慮の必要性が示唆されている。そして【多職種連携】も含めて、「全国的に研究して磨き上げねばならない」といった【研究】の必要性が挙げられている。石川ら<sup>14)</sup>が精神科デイケアの看護師は精神保健福祉士や医師等、他の専門職種と連携して、精神障がい者の地域生活を支えていることを報告しており、精神障がい者には多職種連携で取り組むことの有効性が示唆されている。また國方<sup>8)</sup>や大平<sup>15)</sup>のように今後の研究の必要性に言及している人は複数おり、精神障がい者が笑いヨガをすることのメリットだけでなくデメリットについても十分な研究が行われることが望まれる。

実施者は、その場に合わせた【臨機応変】な対応をしながら、【個人差】に配慮し、【無理強いしない】で【気長に】「回数を重ねる」ことで、リラクゼーションができるようになったり、反動で少しうつ的になることが減るのではないかと予測している。櫻井ら<sup>13)</sup>は、ヘルスケア開発市民サポーターに登録している31名の女性を対象に、笑いヨガの講習会だけに参加する群と、講習会に加えて3か月間毎日笑いヨガを自主トレーニング



グする群に分け比較検討した。その結果、自主トレーニング群において、POMS 検査で「緊張－不安感」が大幅に和らぎ、「抑うつ－落ち込み」の状態が顕著に緩和する等、継続して実施することは心をポジティブな方に導き生活の質の改善まで期待されると報告している。

精神障がい者の多くは、基本的に自己肯定感が低く、自信がない<sup>8)</sup>ことを踏まえ、横川は、笑いの習慣化で“根拠のない自信”を付けることを提唱している<sup>16)</sup>。また、笑いヨガを行うことで、自然な腹式呼吸が行われ、腹式呼吸をすることで横隔膜が動き、交感神経の働きが抑えられ副交感神経の働きが優位になることで、全身がリラックスする<sup>17)</sup>。この様な笑いヨガの機序により、実施後反動でうつめになることも減る可能性が推察される。「グループが優しい雰囲気であること、笑いを無理強いしないこと、頑張らない雰囲気を保つこと、人それぞれでよいのだと明確にメッセージを送ること」という心がけが、精神障がい者と笑いヨガを実施する際に欠けてはならない基本的配慮として重要であると考えられる。

### 3. 発展性について

希望も含めて、98%の者が発展すると思うと回答した。精神障がい者と笑いヨガをすることは、笑いヨガの発展に寄与するかという課題に関する研究は皆無である。そのため本調査で得られた結果は、実施者の期待の高さの表れでもであると推察される。しかし、「精神疾患についてある程度の知識は要求されると思われまます。「生兵法は大怪我の基」と申します。だれでも気軽に実施できるものではないと思考いたします」「クラブのリーダーは素人で、クラブに期待してはいけなないと思えます」という記述があるように、慎重さも求められており、今後詳細な科学的方法で実施された研究によるエビデンスの積み重ねの必要性が示唆される。

## V. まとめ

精神障がい者と笑いヨガを行う際には、言葉遣いを含めて細心の注意を払うことの重要性が明らかにされた。多くの実施者が、精神障がい者にも笑いヨガは有効だと考えているが、安全に実施するためには、実施者自身が精神疾患等について学ぶ機会の必要性が認められる。また、精神障がい者に笑いヨガを応用するためには、今後の多角的な研究が必要であり、対応の指針整備も求められている。

## 謝辞

貴重な回答を寄せていただいた全国の笑いヨガリーダー、笑いヨガティーチャーの方々に深謝する。

## 引用文献

- 1) 小林美奈子, 森田久美子. 世代間交流を導入した高齢者うつ予防プログラムの開発: 笑いヨガとタッピング・タッチの活用. 四日市看護医療大学紀要, 10(1), 1-10(2017).
- 2) 金子夕貴, 中村千乃, 久行恵美他. 定期的に行った笑いヨガの身体的・精神的効果. 山口県立大学学術情報, 9, 19-25(2016).
- 3) 田中愛子, 明石愛, 桑原聖子他. さ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).
- 4) 布井清秀. 糖尿病患者における「笑いヨガ」: QOLの高い健康寿命の延伸をめざして. 糖尿病診断マスター, 11(5), 516-517(2013).
- 5) 原美弥子, 櫻井和代, 眞鍋知子他. 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).
- 6) 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).
- 7) 藤井栄子, 土田満. 精神障がい者における笑いヨガの健康効果について. 瀬木学園紀要, 20, 33-40(2022).
- 8) 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).
- 9) 河内ひろえ, 濱崎歩. 笑いヨガを使った看護の関わり: 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).
- 10) 飯嶋愛子, 新井織江. 統合失調症患者に笑いヨガを取り入れた活動による精神症状への影響. 第41回日本精神科看護学術集会, 第18群 87席 192-193(2016).
- 11) 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: 12-17(2016).
- 12) 五十嵐慎治, 永井邦芳. 笑いやライフスタイルと心の健康およびQOLに関する研究. 豊橋創造大学紀要, 20, 13-24(2016).
- 13) 櫻井一成, 大久保信克. 「笑いヨガ」により生活の質を改善する(続報): 中高年層における心理状態の変化と「自主トレーニング」の有効性について. 関西国際大学研究紀要, 23, 77-95(2022).
- 14) 石川幸代, 原田瞳. 精神科デイケア看護師の多職種連携の実際: 精神障害者の地域生活を支えるために. 共立女子短期大学看護学科紀要, 6, 43-53(2011).

- 15) 大平哲也. 笑いと身体心理的健康・疾病との関連についての近年の研究動向:2010年～2020年の観察研究・介入研究を中心に. 笑い学研究, 27,3-15(2020).
- 16) 横川泰三: 何があっても大丈夫!, 毎日笑うと「根拠のない自信」が付くのはなぜ?. あなたが笑うと世界が変わる! 笑いの奇跡. チーム笑福(著). 36-56. ベースボール・マガジン社, 東京(2018).
- 17) 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, 東京(2015).