保護者の皆さまへ　｜　学校保健委員会「レジリエンスを育む笑いの力」ふりかえり

笑うから、元気になる。

おうちで１分　親子でできる「笑いヨガ」

先日の学校保健委員会で、子どもたちは笑エク®の「呼吸×笑う」を体験しました。そのときの問いは**「幸せだから笑う？　笑うから幸せ？」**。今回は、学校で体験した「笑いヨガ」を、ご家庭でも続けられる形でご紹介します。

笑いヨガってなに？

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、だれでもできる笑いの健康体操です。インドのマダン・カタリア医師が 1995 年に考案しました。ユーモアのセンスも、おもしろい出来事も必要ありません。笑うための筋肉（顔・胸・おなか・横隔膜）を動かし、声を出して息を長く吐く――その「動作」から始めます。最初はつくり笑いで大丈夫。続けるうちに、本当の笑いに変わっていくことがよくあります。

笑いヨガ　４つのステップ

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
手拍子とかけ声	**深呼吸**	**子どもにかえるキーワード**	**笑いのエクササイズ**
			**ハハハ！**
手拍子しながら「ホッホッ、ハッハッハッ」を３～４回。手と表情筋を目覚めさせます。	前かがみで「フー」と吐ききり、ゆっくり起き上がりながら鼻から吸います。	「いいぞ！　いいぞ！」と自分に声をかけ、「イェーイ！」と両手を上へ。	いろいろな動作に合わせて声を出して笑います。下の２つから始めてみましょう。

※ STEP１～３は、笑いのエクササイズの合間や最後にくり返すと、さらに効果的です。

おうちで1分！ 親子でできる笑いのエクササイズ



朝のあいさつに

ナマステ笑い

両手を胸の前で合わせ、目を合わせて軽くおじぎ。「ハハハハ～」と息を吐ききります。

ポイント　合わせた両手を、しっかり押し合いましょう。



いってらっしゃいに

ハイタッチ笑い

向かい合って両手を高く上げ、「パチン」とハイタッチ。「ハハハハ～」と息を吐ききります。

ポイント　エールを送ると、送った自分にも元気が戻ります。

笑エク®の原点　被災地で教わった「笑いの力」

東日本大震災のあと、宮城県南三陸町の仮設住宅で、つらい経験をしながらも笑顔で走り回る女の子に出会いました。見守っていたおばあちゃんは、こう話してくれました。

「あの子はね、笑いたくて笑っているんじゃないよ。笑わなければ生きていけないの」

笑うことは、楽しいからするだけでなく、立ち直る力を支えてくれることもある――。その気づきが、笑エク®の出発点です。

おうちの方へ

- **まずは大人から。**「自分が笑ったら、みんなが笑うってすごい」――体験した小学生の感想です。
- **笑えない日は、見ているだけで OK。**無理に笑わせないことが大切です。
- **イライラしたときは、**まず「フー」と長く息を吐くところから。
- **体調に合わせて。**持病のある方や体調のすぐれないときは、無理のない範囲で。

笑エク®　Macadamia Project ふじのくに笑いくらぶ　代表　鈴木敦士　｜　www.wara-ex.com

出典：鈴木敦士「朝から元気になる“笑いヨガ”」（『ファミリス』2017 年 2 月号～4 月号）