

## ストレスフルな業務に携わる労働者におけるストレス軽減方法の開発と効果の検証 ～笑いと睡眠に焦点をあてて～

研究代表者：我妻沙織（福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座）

研究分担者：

大平哲也（福島県立医科大学医学部疫学講座）

小宮ひろみ（福島県立医科大学附属病院性差医療センター）

後藤あや（福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座）

岩佐一（福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座）

### 【背景】

産業保健におけるメンタルヘルス対策は喫緊の課題であり、一次予防の重要性が注目されている。最近のレビュー研究から、職場のストレスマネジメントの便益は費用を上回ると推計が報告された(1)。本研究では、震災後の過重労働という状況で、事業所としての自治体に勤務する保健師に有効なストレス対策について検討する。

福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座は附属病院性差医療センターおよび災害医療総合学習センターとの協働で、平成 23 年度より市町村保健師を対象に、放射線のみならず様々な健康課題に関する知識の向上、情報交換の促進、ストレスの軽減を目標とした企画を出前講座として実施してきた。平成 24 年度は 3 回実施して延べ 74 人が参加、平成 25 年度は 4 回で 122 人が参加、平成 26 年は 12 回実施予定である。

この出前講座参加者のメンタルヘルスを調査したところ、30%がうつ傾向 (WHO-5-J) にあり、3 人に 1 人が不眠を訴えた(2)。本研究は出前講座の枠組みを活用し、より直接的にストレス軽減を図るためのプログラムを計画・実施・評価することを目的とした。具体的には、住民対象に福島市が行った笑いの健康講座が大変好評であったことから、介入としては笑い、効果評価としては訴えが多い睡眠障害に注目した。笑いはストレスを軽減し免疫力を高める代替療法として、慢性疾患やホスピスの場で活用され始めている(3)。韓国の先行研究では、笑い療法が高齢者の睡眠を改善する効果が報告されており(4)、本研究では日本の労働者における睡眠に及ぼす効果を検証する。

### 【方法】

福島市および周辺自治体の保健師を対象に、研修と話し合いから成る 2 部構成の研修を 2 回シリーズで実施した。講師は日本笑い学会理事の医師で、笑いを通じた健康づくりの基礎知識と笑いを習慣づける技術が学べる内容とした。話し合いは小グループに分かれて、大学および県に所属する保健師または医師をファシリテーターとして、ポストイットを用いて学びを振り返るディスカッションを行った。

第 1 回研修時と第 2 回研修時に無記名自記式調査を行った。主な調査項目は、うつ、

不眠、笑いの頻度、そして研修評価である。うつについては、WHO-5-Jで13点未満、2質問法で1項目以上「はい」をうつ病疑いとした。不眠については、アテネ不眠尺度4点以上、不定愁訴の一つとして「寝つきが悪いまたは寝られない」を選択したものを不眠症疑いとした。笑いの頻度は、「普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか」と聞き、選択肢は「ほぼ毎日」、「週1-5回程度」、「月1-3回程度」、「ほとんどない」とした。笑いの評価については、「人からよく笑うと言われますか」と聞き、4段階評価（1.非常によく言われる、2.よく言われる、3.たまに言われる、4.ほとんど言われぬ）のうち、1-3を「言われる」とした。また、「普段から自分は周りの人よりもよく笑う」と思いますかと自己評価も聞き、4段階評価（1.おおいに思う、2.かなり思う、3.少し思う、4.思わない）のうち、1-3を「思う」とした。その他、笑う場面についても聞いた。

データ分析にはSTATA Version 13を用いた。はじめに、ベースラインとなる第1回調査データを用いて、WHO-5-J、アテネ不眠尺度、笑いの頻度の相関を確認した。次に、研修の効果を検証するために、研修2回参加者の第2回調査データを、第1回調査データと比較した。なお、無記名のため、2回調査の連結はできなかった。さらに、研修評価アンケートの回答を集計した。

本研究は福島県保健師現任教育の枠組みで、福島県立医科大学附属病院の地域貢献事業として行い、収集するデータは無記名で個人を特定できる情報は含まないため、福島県立医科大学倫理審査委員会の審査対象に該当しなかった。

## 【結果】

第1回研修の参加者は45人、その際に行った第1回調査の回答者は43人、第2回研修は参加者45人、第2回調査の回答者38人だった。

第1回調査において、WHO-5-Jが13点未満は14人（33%）、2質問法で1項目以上「はい」は5人（12%）だった。アテネ不眠尺度が4点以上は27人（63%）、不定愁訴として「寝つきが悪いまたは寝られない」を選択したものは4人（9%）だった。笑いの頻度は、うつ病疑いの割合と有意な関連を示した（WHO-5-J,  $p=0.04$ ; 2質問法  $p=0.01$ ）（表1）。

研修前後の変化は、第1回目調査をベースライン（参加前）として、第2回目調査回答者のうち2回とも参加した回答者（参加後）との比較をした。笑い、うつ、不眠の指標とも、有意な変化はなかった（表2、3）。

研修の評価については、第1・2回目研修ともに、全員が笑い与健康について理解でき、また、ほぼ全員が講義も話し合いも今後の保健活動に役立つと思うと回答した（表4）。実際に第1回研修参加度、第2回目研修までの間に、学んだことを保健活動に使ったと12人（52%）が回答した。明日からやってみようと思うことの自由記載で多かった意見は、第1・2回目研修ともに、自分が笑う（第1回22件、第2回18件）、仕事で使う（第1回11件、第2回6件）だった。各々の代表的な意見は、以下の通りである。

自分が笑う；「笑いは行動の一つなので行動を変えられるとのことなので、まずは自分から実践したいと思います。」

仕事で使う；「今後茶話会や健康教室の企画があったら、笑いヨガの要素を入れてみたい。」「笑っていますか？と問いかける機会をできるだけ多くとりたい。」

### 【考察】

笑いについての研修会は、笑い与健康についての理解が深まり、保健活動に役立つと高い評価を得た。また第1回研修後、保健活動に学んだことを応用したと半数が回答した。自由記載では、自分自身が生活に笑いを取り入れていくとの意見が多かった。しかし、研修前後での笑いの頻度や評価を比較したところ変化は見られず、うつと不眠の指標についても変化は見られなかった。この2回の研修で、笑い与健康についての知識と意識が向上し、保健活動への応用もある程度できたが、自分自身の行動や精神健康度、睡眠の改善までには至らなかったことが示唆された。

前述の韓国の高齢者を対象とした先行研究では(4)、講話、視聴覚資料、実践などを含む1時間の笑い療法を、1月間で4回試行した。本研修は2時間2回の実施で総時間数としては同じだが、保健活動への応用と自身のストレス解消と2つの内容を組み込んだため、特に保健師自身の精神健康度の改善までには至らなかったと考えられる。今後は参加者自身のストレス解消により焦点をあてることが望ましい。

本研修は、福島県保健師現任教育体制の枠組みの中で、福島県立医科大学の3部署（公衆衛生学講座、性差医療センター、災害医療総合学習センター）が協力して実施している地域貢献活動の一環として実施した(5)。この保健師対象の研修は来年度も継続する予定であり、笑いの研修も内容を見直して組み込んでいく。

### 【文献】

1. 吉村健佑、川上憲人、堤明純、他. 日本における職場でのメンタルヘルスの第一次予防対策に関する費用便益分析. 産業衛生学雑誌. 2013; 55: 11-24.
2. 小宮ひろみ. 放射能汚染に不安をもつ住民に保健サービスを提供する保健師の活動支援モデル. 平成25年度福島県労働保健センター研究助成報告書.
3. 高柳和江. 補完代替療法としての笑い. 日本補完代替医療学会誌. 2007; 4: 51-57.
4. Ko HJ, Youn CH. Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatrics & Gerontology International*. 2011;11: 267-274.
5. 福島県立医科大学附属病院性差医療センター. 出前講座.  
<http://www.fmu.ac.jp/byoin/06seisa/index.html>

表 1. 笑いの頻度とうつ・不眠の関連：第 1 回調査

	笑いの頻度 N(%)			P 値
	ほぼ毎日 N=12	週 1-5 回 N=24	月 1-3 回 N=5	
うつ病疑い				
(WHO-5-J が 13 点未満)	2 (17)	6 (26)	4 (80)	0.04
(2 質問法で 1 項目以上「はい」)	0 (0)	2 (8)	3 (60)	0.01
不眠症疑い				
(アテネ不眠症尺度が 4 点以上)	6 (50)	14 (58)	5 (100)	0.18
(寝つきが悪いまたは寝られない)	1 (8)	2 (8)	1 (20)	0.58

欠損値のため、100%が表頭の合計数にならない項目がある。  
検定には、フィッシャーの直接確率を用いた。

表 2. 研修会参加前後での笑いの変化

	N(%)		P 値
	参加前 N=43	参加後 N=23	
笑いの頻度			
毎日	12 (29)	7 (33)	0.74
笑いの評価			
よく笑うと言われる	28 (67)	16 (76)	0.46
よく笑うと自分で思う	29 (69)	14 (67)	0.87
笑う場面			
家族や友人と	40 (93)	20 (87)	0.42
子供や孫と	9 (21)	6 (26)	0.64
テレビやビデオ	26 (60)	10 (43)	0.19
ラジオ	4 (9)	0 (0)	0.14
落語や芝居等	5 (12)	2 (9)	0.71
漫画や雑誌	6 (14)	3 (13)	0.91
その他	2 (5)	3 (14)	0.20

欠損値のため、100%が表頭の合計数にならない項目がある。  
検定には、比率の差の検定を用いた。

表 3. 研修会参加前後でのうつと不眠の変化

	N (%)		P 値
	参加前 N=43	参加後 N=23	
うつ病疑い			
（WHO-5-J が 13 点未満）	14 (33)	6 (26)	0.56
（2 質問法で 1 項目以上「はい」）	5 (12)	4 (19)	0.45
不眠症疑い			
（アテネ不眠症尺度が 4 点以上）	27 (63)	15 (68)	0.69
（寝つきが悪いまたは寝られない）	4 (9)	2 (9)	1.00

欠損値のため、100%が表頭の合計数にならない項目がある。

検定には、比率の差の検定を用いた。

表 4. 研修会評価

評価項目	N (%)	
	「(大いに) そう思う」	
	第 1 回 N=42	第 2 回 N=38
<b>研修の資料や進行について</b>		
配布資料は適切だった	37 (88)	30 (79)
時間配分は適切だった	42 (100)	38 (100)
進行は適切だった	42 (100)	38 (100)
<b>第一部の講義について</b>		
笑い与健康づくりについて理解できた	42 (100)	38 (100)
講義は今後の保健活動に役立つと思う	41 (98)	37 (97)
<b>第二部の話し合いについて</b>		
話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	41 (98)	36 (95)
<b>第 1 回目研修について</b>		
学んだことを保健活動に生かした	-	12 (52)

5 段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」

第 1 回目研修についての分母は、参加した回答者 23 人。

## 添付資料

1. 第1回保健師等支援研修会報告書
2. 第2回保健師等支援研修会報告書

平成 26 年度 第 1 回保健師等支援研修会 (2014 年 7 月 1 日 福島市)  
まとめ

研修会へのご参加ありがとうございました。大平哲也先生による「笑いを生かした健康づくり～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～①」に関する研修会の成果をご報告いたします。

【第一部】講師：福島県立医科大学医学部疫学講座 大平 哲也 先生

テーマは「笑いを生かした健康づくり～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～①」に関してであった。主な講話内容は、①ストレスの概要、②ストレスと病気の関連（うつ病・がん・循環器疾患等）、③笑いの定義（ユーモアに対する身体的反応のことで、「身体動作」と「発生」から構成）、④笑い与健康の関連、⑤笑いヨガの実践（「はっはっは、ホホホ、いえ～い♪」「アロハ笑い」「海藻笑い」「請求書笑い」等）等であった。

【第二部】話し合い

7グループ（1グループ6～7人）で「本日の講義で学んだこと」を付箋紙に各自3枚程度書き、グループ内で同じ内容のものをカテゴリー化した。その後、発表を行い、参加者全員で学びを共有した。多く挙げられた意見は、①声に出して笑うことを意識する、②笑いが生活習慣病やストレスの予防効果がある、③笑いを職場・日常生活・健康教室等に取り入れたい、④笑いヨガを紹介したいであった。

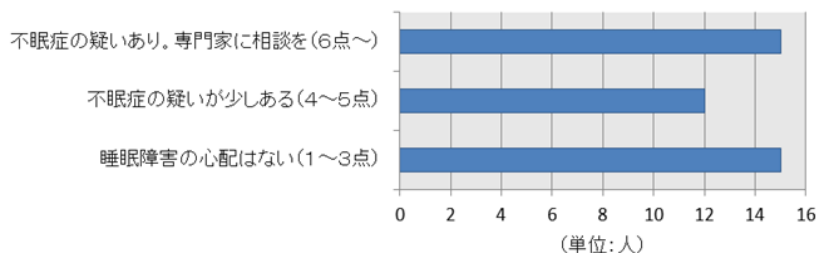
【研修会を振り返って】

評価アンケートでは、資料や進行は適切であると回答した人が8割以上、講義・話し合いは今後の活動に役に立つと思うと回答した人が9割以上であった。感想も8割以上が記入し、「意識的に笑いたい」「笑いヨガを広めたい」「健康教室等に取り入れたい」等、大変好評であることが伺えた。

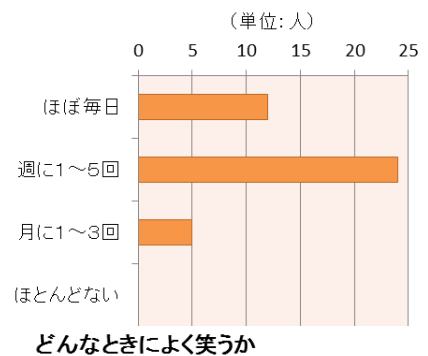
【備考：皆さんの変化チェック】

43人の回答から、うつ傾向（WHO-5で13点未満）が33%、不眠症の疑いが36%だった。普段の生活で声を出して笑う頻度は週1-5回が、笑うときについては「家族や友人と話をしているとき」が最も多かった。

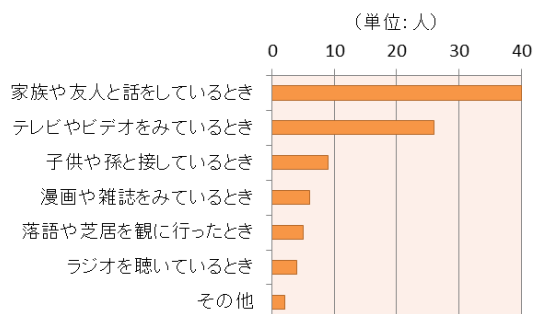
睡眠の状況(アテネ不眠尺度)



普段の生活で、声を出して笑う機会



どんなときによく笑うか



もっと笑ってぐっすり眠れるように  
なると良いですね…zzz

**第1回保健師等支援研修会（2014年7月1日）**  
**アンケート集計結果**

**【配付と回収】**

- 研修会当日に資料と一緒に配布し、講義終了後に回収した。
- 参加事前登録者 54 名、当日参加者 45 名、アンケート回収 42 名であった。

**【集計結果】**

評価項目	「(大いに) そう思う」*1
<b>研修の資料や進行について</b>	
配布資料は適切だった	88%
時間配分は適切だった	100%
進行は適切だった	100%
<b>第一部の講義について</b>	
笑い与健康づくりについて理解できた	100%
講義は今後の保健活動に役立つと思う	98%
<b>第二部の話し合いについて</b>	
話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	98%
<b>昨年度開催した研修4回の感想について（参加者のみ）*2</b>	
昨年度の研修会に何回参加されましたか	平均 2.8 回 *3
学んだことを保健活動に生かした	85%

\*1 5段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」

\*2 原子力災害とメンタルヘルス、ヘルスリテラシー（2回）、福島における放射線のリスク

\*3 参加者（「1回以上参加」の回答者）：48%（20/42名）

**【自由記載欄】**

**1. 研修を受けて、明日から「やってみよう！」と思うことについて**

意識的に声を出して笑うこと。
笑うこと。
これからの活動に生かしたいと思います。ありがとうございました。
笑いは行動の一つなので行動を変えられるとのことなので、まずは自分から実践したいと思います。
まず、自分から「笑い」を増やしてみようと思いました。
笑うことを意識して取り入れる。話し相手をつくって笑う。
自分自身が笑いのある生活送れるように意識したい。住民や職場で笑いヨガはハードルが高いのでやれません。
「笑いヨガ」を家でも職場でも実践してみようと思いました。笑うことを意識してみたいと思いました。ありがとうございました。
大切な人と笑いあう時間をつくろうと思った。



笑いヨガを家族・友人に伝える。
1日1回は意識して“笑い”たい。
意識して毎日笑うことをしてみようと思いました。
意識してでも笑顔で声をだし笑う。
意識的に笑う。毎日笑ってみる。
サロンや職域全体会で取り入れてみたい。
自分で笑うことから始める！笑え！笑え！
家族をたくさん笑わせようと思います。
声を出して笑いたいと思った。周りの人と一緒に笑いたいです。
笑いヨガ。
まずは自分が笑い、家族をわらかしたい。
意識して笑います。今日の講話、家族にも伝えたいと思います。
口角を上げる「へ」の笑いならすぐできるかなと思う。今後茶話会や健康教室の企画があったら、笑いヨガの要素を入れてみたい。笑い学会に入って笑いを深めてもっと笑ってみたい。
職場や家庭でも少し笑いが増えるよう「笑いヨガ」をまなんでみたいです。また、巡回の活動でも今まで以上に笑いを取り入れたいです。→企画があれば知りたいです。
笑いを意識する。笑いヨガ、生活に取り入れてメタボ予防。
笑うことを意識して生活していきたいと思います。
あいさつの後は「へ」の笑顔、いつも心に「へ」の笑顔。笑いヨガ。
本日の講義が意味あるものにしたい。「笑っていますか？」と問いかける機会をできるだけ多くとりたい。
表情が明るくなさそうな方には「笑えていますか？」と聞いてみたいです。
笑いを意識して生活することから始めようと思います。また、住民の方に対しても広める努力をしようと思います。
まずは自分が笑う。
「笑い」を意識した生活をしてみます。自らも笑う 笑ったかな？笑わせる。
ストレスと笑いの関係も地域で伝えていけたらと思いました。先生のお話とても楽しかったです。もっとゆっくり聞いてみたいと感じました。
とりあえず笑う。

## 2. ご感想・ご意見について

笑いヨガ楽しかったです。笑うことで日々楽しくなるようにしたいと思いました。
放射線情報、にぶくならないように定期的に教えて頂けると活動に役立ちます。
毎回充実した研修企画ありがとうございます。
笑いを忘れないように定期的な研修ができたらとおもいます。
ヘルスリテラシーはとても勉強になった。チラシなどを作るときに意識している。

**第1回保健師等支援研修会（2014年7月1日）**  
**話し合いの記録**

**【Aグループ】**

笑いとは	表情や声を出して笑うことが本当の笑いだということを学んだ
	“笑い”は顔と声が大切である
笑いの効果	声を出して笑うことで気持ちが明るくなるのが分かった
	笑いが健康のためにどう影響するか学んだ
	笑いが生活習慣病予防になること
	笑いの効果をデータで見て良かった
	笑うことでストレスを防ぐことできる
	笑いを意識することが大事
	笑いヨガは肩こりが楽になる
住民に伝えたいこと	「笑い」を健康教育に取り入れる
	笑うことが健康につながることを住民に伝える
	笑いヨガを教える
	今日学んだ笑うことの大切さを自分なりに伝えていく
	自分も生活の中で実践したことを伝える
	笑いが楽しい・健康につながると伝える
	笑いの効果を伝える
	住民と一緒に笑いヨガをする
住民を笑わせるにはユーモアのセンスが必要か？	
職場で実践	ラジオ体操の後に笑いヨガを取り入れたい
	朝のミーティングで、みんなで笑いヨガをやる
ストレスの影響	ストレスは脳梗塞・心筋梗塞のリスクを高めること
	慢性的なストレスを感じている人はメタボになるリスクが2.25倍もあるということを学んだ
	ストレス解消はメタボ予防になる
もっと笑って生活したい	休日は、一緒にいて心地よい友人と笑いたい
	笑いヨガを家族に教えたい
	家でもみんなで笑う
	もっと笑って生活したい
	自分自身がたくさん笑う
	腹から笑ったことが最近なかったことに気付いた

【Bグループ】

笑いの効果	声と体がポイント
	声を出すと笑顔になる
	体を動かすと元気が出る
	動物の中で笑うのは人間とサルだということを学んだ
	笑いが血液DATEをよくすること
体と笑いはつながっている	今日学んだ笑いはストレスを軽減したり病気に負けないようにすることを体験した
	笑いが動脈硬化を予防する
	うつ病が血管を詰まらせる生活習慣病の原因になっていること
	笑いと言語との関係について学んだ
	うつ病が一番社会的損失になっていることを学んだ
本日の名言	せっかく、笑うことのできる人間に生まれたのはよかった
なごみのための笑いポイント	お茶を出すとコミュニケーション広がりそう
やってみたいこと（一押しの取り組み）	ラジオ体操の王に笑い体操を作りましょう
	いわき踊りで笑いヨガをつたえよう
	わらじ祭りは笑いヨガで踊る
	住人さんに笑顔で訪問したい
	健康教室の中で笑えること入れたい
	笑いのポイント制(たまったら何かと交換する)
やってみたいこと（職場で）	朝のミーティングの前に笑う まず職場から
	明日から職場で笑う
やってみたいこと（こんなこともやってみたい）	動物の笑顔写真を撮ってみたい
	落語を見てみたい(本物)
	今日学んだ笑いヨガを今日からやってみよう
	笑いは、何もなくても、どこでもいつでも、だれでもできることなので生活に取り入れたい
笑いの仲間づくり	私は笑いの学会員なので仲間を増やす！
	笑って人生が送れるように友人や仲間を増やしたい
	面白いキーワードを書きためて友人とわらう

【Cグループ】

自分ができること	はひふへほ行を使い笑うが、女性は「へ」がよいとか写真撮影に使用してみたい（笑いが無い人に対して）
	「へ」は口角が上がり笑顔になることを知った
	笑う時は大声を出したい（ハ・ハ・ハ）
	自分にあつた笑いをを見つけることが大切
	笑うことは心と体にいいので笑って生活していきたいと思った
	自分がユーモアのセンスを磨いて、家族を笑かしてやろう
	できるだけ（日常生活の）なかで多く笑うことがいい（テレビを見ながら、朝食後、昼食後など）
	話す立場になったら、面白い楽しい講話を心がけたい
	住民への対策 まず自分から笑いほかの人を引き込んで行く
	自らが笑いをとれるような話術を学ぶ
	まずは自分が笑って健康教育を行う
これから仕事で活かせること	健康学習などでとりいれる一実際笑う。短時間でいいのでやってみる。はじめと終わりで笑うことの効果を知らせる
	生活習慣予防の中に「笑いの効用」もつたえていく
	笑いヨガの紹介
	笑いヨガを取り入れたい
	打つとメタボの関係を紹介したい
	育児中の母親たちに生活の中で「笑い」をいしきしてもらおう→育児負担・負担の解消軽減に
	笑いの効果を健康づくりにつなげる（脳梗塞↓メタボ↓）
	健康教育で笑うことについて少し取り入れたい
	仮設での集団生活や家庭訪問等で生かしたい
これから仕事で活かせること（コミュニケーションの手段）	笑うことはストレス低減や生活習慣病予防につながることを、笑いヨガをサロンや交流の場で伝える
	笑いが多い職場をつくっていきたい
これから仕事で活かせること（職場の環境づくり）	朝のミーティング等で、みんなでやってみるといいかも
	笑いはストレス解消になる
これから仕事で活かせること（学んだこと）	ストレスと笑いについて、学んだ
	割は健康にとってもいい
	笑いと生活習慣病予防
	笑いが身体にかなり影響をしていることを学んだ
	普段からわらっている人の方がストレス減少効果がある
	うつ病と脳梗塞の影響について知った
	面白くて笑っても、面白くなくても笑っても、身体には同じ効果があると

	いうことを学んだ
	面白いから笑う、笑うという行為（作り笑い）ストレス解消には同じ効果がある

### 【D グループ】

住民サービス	健康づくりのワンポイントとして「笑い」の大切さを伝える（健康教育など）
	会議や教室などの始まりと終わりで笑いヨガの時間をもうける
	健康講話の中にストレス 生活習慣病を取り入れる
	笑いヨガで楽しい体験をしてもう
	笑うことはストレス解消になるみんなで笑いヨガをやりたい（巡回に行った時）笑い学会委員ではないが・・・
	笑いヨガを健康教育や育児相談で広める
感想	自分自身、常に明るい気持ちで過ごせるように「笑い」たい
	「笑い」という行動を大切にしたい
	笑いヨガが楽しかった
	笑いヨガの実践たのしかった
ストレスはメタボをつくる	ストレスは脂肪が増える！
	ストレス対策はメタボ対策
笑いヨガ	笑いヨガ朝起きたらやろう！！
	笑えなくても笑いヨガ
	面白くなくても意識して笑う
	声を出して笑うことがストレスを解消できる
	笑いは顔と声とどちらも大切
	笑いは顔と声とどちらも大切
	わらいは「身体動作」「発声」の2つから構成
	笑いの「ハ」が一番カロリー消費
	はあはは！！ 笑いが、消費カロリーが一番高い
今後	自分にあった笑いをさがしたい
	人とあう機会をふやす
	笑いヨガはいろいろなオリジナルでできる

【E グループ】

“笑い”とは	笑いは顔と声！声が大事！
	笑いは健康に良い
	声を出して笑わないとうつになる！
	「笑う」という行動が大切
	笑いは身体動作と発声で構成
	笑いは健康にとってもよい
	笑うとやせられる？
	笑いヨガみんなでやれば恥ずかしくない
笑いヨガって	笑いヨガ恥ずかしいけど楽しかった
	楽しいからではなくとりあえず笑ってみるのもストレス軽減
ストレス軽減	ストレスの軽減方法を学んだ
	笑うだけで楽しくなる
スッキリー！	笑ってちょっとスッキリした
	笑ってスッキリした
	毎日、わらいのある生活をしたい
わらっちゃおう	毎日笑いのある生活を送りたい
	(ストレス解消のために) たくさん笑うこと
	毎日たくさん笑いたい
	(困ったら) とりあえず笑う
	「へ」の笑顔をしようと思う
	“笑い”を健康のバロメーターとして、会った人に笑えているか?聞いて行こうと思った
こんなことに使えそう!	笑ってうつ対策 引きこもり対策
	仮設住宅、借りに住んでいる避難者のサロンでも使えるかも…
	(笑いは人と人があって話す場におこるので) 参加者同士交流しながら“笑い”ができたらいい (いろんな人が交流できる)
	住民の方と接する時、笑いを提供できるようにしたい
	生活習慣病予防の講話の中にワンポイントで取り上げてみる
	地域の健康講座で「笑い」の体験学習を実施

【F グループ】

分かったこと	笑い	笑いには「声」が大切である	
		男性より女性の方がよく笑う	
		「笑い」は何でもよい。「笑顔」と「声」	
		意識的に声を出して笑うことの効果	
		笑いストレスのことがよくわかりました（笑いの効果）	
		笑うことが深呼吸にもつながることを学んだ	
		笑いと共に身体を動かすことがナイスだな！	
		笑いの動作は自由でよい事（領収書面白かった）	
	気づいたこと	自分に合った笑いを探すこと	
		笑えなくなった時はレッドカード！（の前にうつ予防）	
		日頃、「笑う」ということを意識してなかったことに気づいた。笑っていたのも思い出せないくらい	
		意外と笑えなくなっているかもと自覚しました	
	病気など	笑うことが病気の予防につながる（こころ、からだ、etc）	
		笑うことが血圧やメタボなど健康に大きく影響していることを学んだ	
		ストレスと生活習慣病の関係がわかりました	
		笑いが認知症予防や免疫力UPにつながることは知っていたが、痛みの軽減になる研究について知らなかった	
		仁臓器疾患とうつ病との関係	
		笑うことで病気(痛み)が軽減する	
		笑うことでストレス解消になる	
	これからやりたいこと	自分自身	笑いヨガ朝起きた時にやると良いな
			意識に笑うことをやっていきたい
落語、寄席に行きたい			
声をたくさん出して笑いたいと思った			
人とよく話してよく笑う（これからやりたいこと）			
周囲に対して住民に対して		笑い、笑ってもらえるテクニックも身につけていかないとかな	
		まずは自分が恥ずかしくがらずに広められるようにしたい	
対象		被災された方に寄り添って「笑い」のきっかけをさぐる	
		子育て中の人にも笑いヨガを進めていけるとよいのではない	
		ストレス解消を入り口にしても生活習慣病の予防ができる職域の講座などで利用	
効果		笑いの効果をひろめる	
		住民へ「笑うこと」の効果を広める	
		根拠をもって広めて生きた	
		自信をもってまわりに「笑い」を広めていきたい	

	企画	アイスブレイクを継続
		かたい講話ぬきにして「笑い」で終わりたい
		笑顔、声が出る健康講座の企画をする

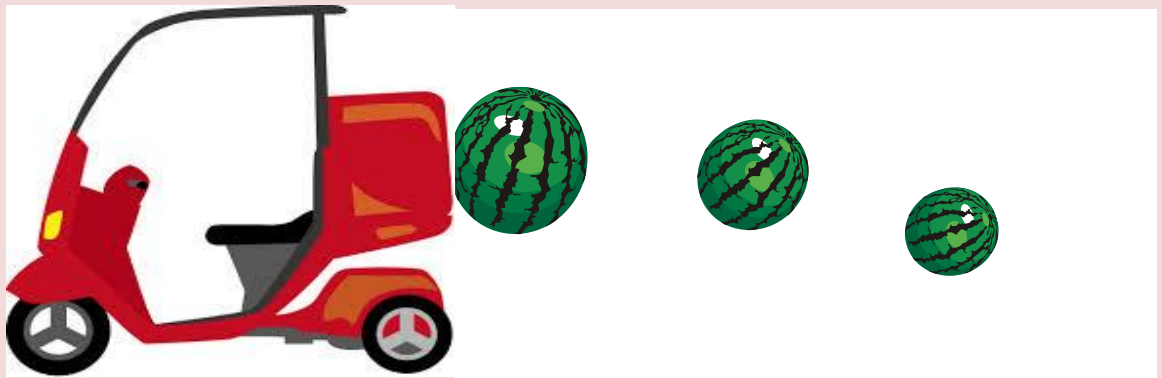
### 【G グループ】

笑いとは	笑いとは、表情と声だということを学んだ
	笑いは表情だけでなく声もともなうことを学んだ
笑いの効果	笑いは病気を治す力がある
	笑うことで、ストレスが減っていくということを学んだ
	笑いはがん予防ではなかった
	周囲と笑いを共有する→人間関係をスムーズにする
世界に笑いを	健康相談や健康教室で笑うことでストレスを減少させる→うつ 身体疾患 糖異常の予防となることを伝える
	プレママ&パパセミナー「ストレッチ編」と合わせて笑いヨガを取り入れて みるのもいいかなと思った
	親子教室の中で親子ペア体操を教えながら笑いヨガを取り入れる
	老人クラブ・サロンで漫才をやる←自らが
	笑いヨガは健康教育などで使えそうだったと思った
	笑いヨガをサロンなどで実践したい
	健康教室・教育で最初の5分とか最後の5分笑いヨガを取り入れる
	初めのあいさつを笑いヨガのあいさつに変更してみた
とりあえず笑おう	自分にあった笑いを見つけることも大切だが、まずは笑うという行動を することが大切だと学んだ
	面白くて笑うことと、何もなくても笑うことは同じ効果が期待できる
	笑いの内容がなくても意図的に笑ってみようと思った
	「笑う」という行動が大切」という言葉が印象に残った
	毎日、意識的に笑っていきたい
	笑いは心を若返らせる→毎日の生活の中で楽しくなくともまずは笑ってみる
	笑いヨガを家でもやってみたいと思った
	今日から、子どもをたくさん笑わせようと思う
	大切な人と一緒にいっぱい笑いあう時間を作ろうと思った
	インドで本場の笑いヨガをやりたいと思った
	自分が一日何回笑うのか数えてみたいと思う



参加者のみなさんへ

# 出 報 前 講 座 報 告 書 座



平成26年度 第2回保健師等支援研修会  
2014年7月30日 福島市保健福祉センター



テーマ



グループワーク



アンケート集計結果



アンケートまとめ



講師紹介



編集後記



# テーマ

## 笑いを生かした健康づくり ～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～②



講義をする大平先生

テーマは「笑いを生かした健康づくり～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～②」に関してした。主な講話内容は、①笑う人の特徴（地域・年齢・性別）、②笑い与健康の関連（認知・免疫・アレルギー・糖尿病）、③笑いの効果（ストレス軽減、脳の活性化、社会的ネットワーク）、④ストレス解消（非日常）、⑤笑いヨガの実践等でした。



# グループワーク



笑いヨガを実践

7グループ（1グループ6～7人）で①学んだことで特にお気に入りのこと、②得た新しい情報、③学んだことで、将来使いたいこと、④学んだことで、役立ちそうにないこと、⑤すぐ使える新しい技術の5つについて付箋紙に各自3枚程度書き、グループ内で同じ内容のものをカテゴリー化しました。その後、発表を行い、参加者全員で学びを共有しました。多く挙げられた意見は、①笑い与生活習慣病が関連していること、②たくさん話す人ほど笑うこと、③ストレス対策として非日常が大切なこと、④うつ→ラフ（見方が大切であること）、⑤1日15分笑うと約40キロカロリー消費すること、⑥作り笑いでも効果があること等でした。大平先生には1グループのファシリテーターとして参加して頂きました。



グループでの話し合い



各グループで発表



# アンケート

## 集計結果

参加事前登録者50名、当日参加者45名、アンケート回収38名でした。

評価項目	「(大いに) そう思う」*1
研修の資料や進行について	
配布資料は適切だった	79%
時間配分は適切だった	100%
進行は適切だった	100%
第一部の講義について	
笑い与健康づくりについて理解できた	100%
講義は今後の保健活動に役立つと思う	97%
第二部の話し合いについて	
話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	95%
平成26年度第1回目の感想について*2	
第1回目の研修会に参加した	63% (24名)
学んだことを保健活動に生かせた	52%

\*1 5段階評価：「1. 全くそう思わない」～「5. 大いにそう思う」の4と5の合計

\*2 笑いを生かした健康づくりは2回シリーズでした。



## アンケートまとめ

資料や進行は適切であると回答した人が約8割以上、講義・話し合いは今後の活動に役に立つと思うと回答した人が9割以上でした。

感想も7割以上が記入し、「笑うことを意識したい」「非日常を見つけたい」「笑いヨガを広めたい」等、大変好評であることが伺えました。



# 自由記載欄

★本日の研修を受けて、明日から「やってみよう!」と思うことがあったらおしえてください★

サロンにてさらに笑いヨガを!!
意識して笑う! 笑いヨガを3人にまずひろめる!
鏡を見る。笑顔がなさそうな人に声をかける。非日常を誘う。
まずは『作り笑い』、『笑い祭り』にでかけて雰囲気のにまれて無理やりにでもわらってみるとか。
10月以降は年休取って非日常を味わう時間を増やすつもりです。
ストレス解消の非日常を見つける。緑黄色野菜を食べる。笑いをうつす。
『笑い』を意識し、生活の中に取り入れる。
笑いを意識して過ごしたいとおもいます。
『笑うこと』を意識する!!
笑いをみんなに届けること
朝起きて鏡を見て、笑いヨガをしてみたい。
『笑いのヨガ』『ストレスを非日常で断ち切る』『笑う門に福来る』実践していきたい。
視点をかえる!!!
意識して笑ってみる
今日聞いたことをサロンや地域での活動にはなしたい、活かしたいとおもいました。
視点や見方を変えることでストレスを断ち切る!(夢中になれるもの、非日常を味わえるものを見つけ、楽しむ)
意識的に笑う
まずは自分自身から笑いを増やしていきたいと思いました。
自分のストレス解消に笑う!!
意識して笑う機会を多くしたい
とにかく自分が笑って過ごす
自ら笑いを実践します。
住民の方に自分から笑顔を。
笑いを増やすのが運動に効果ある。
笑うこと→自分が笑うことで周り、市民も笑顔になるかな。
積極的に気分転換をしたい
朝のライオンのポーズ
夕食、野菜多めで作ります!
笑うことを3人に話して広めます!
誰かと一緒に話し、笑いあいながらウォーキングする
非日常(切り替え)ツールをたくさん持てるようにしようと思った
意識して笑顔を作る
ストレスを断ち切る(主体的に)その習慣をつかっていく
ユーモアセンスが低いので、そこからまずあげていきたい。
とりあえず「笑い」のある生活を心がけてみようと思う。
朝、鏡を見たら笑う。
元気がない人、疲れている人に「最近笑ってますか?」と聞いてみる



# カテゴリー図

講義終了後グループで話し合い、  
[take away][new info] [like][kick away][new skills]のカテゴリー  
分けをして講義内容を簡潔にまとめ共有しました。



ハート：学んだことで、  
特にお気に入りのこと

まずは自分から、笑う生活習慣 サラリーマン川柳買って読む。寄  
せに通ってみる(以前は行ってた)  
DVD etc落語を見る聞くことを生活に取り入れようとおもいました

考え続けるとストレス 非日常が必要 映画は映画館で

ストレスは考え続ける事で憎悪するので一日断ち切ることが大切

うちの嫁後姿はふなっしー

笑いを増やす生活習慣 野菜や大豆製品を食べること！

うつ→ラフ 見方を変えると変わる

沢山話す人ほど良く笑う

医療者自身が笑顔でいることで周り幸せにする！

私達自身が(住民の)薬になる

ドクターズ・メディスン

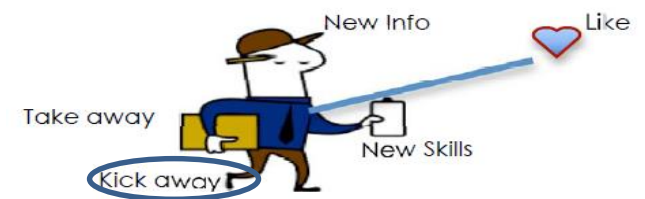
うつ→ラフ

たくさん話す人ほど良く笑う

ストレス解消のキーワードは別の対象(ヨン様、阪神)目を向けること  
でストレスを断ち切ること

ストレスは考え続けると悪循環に陥るのでまずたちきる

住民にも「薬としての医療職」という考え方をもちて接していきたい



足：学んだことで、役立ちそ  
うにないこと

笑いはうつる

ウォーキング中 スマホを使って笑う！！

「うつ」が「ラフ」に見えなかった

野球、ヨン様のデータは笑いの効果とはズレを感じた

まだ、ラフターヨガには取り組めません。それよりは落  
語だ。

電話を片手に一人で笑うのは抵抗があった。

笑いヨガものれる人とのれない人がいる

糖尿病の予防に笑いが効果的

太平→犬平事件 いらっとすることをネタにもできる

ラクターヨガが地域のストレスケアに合っていること

大阪のおばちゃんは笑う・・・やっぱり

ヨン様効果！更年期、うつが治った！

笑いは病気の予防だけでなく、その人の人生を充実したも  
のにしてくれる

(社会的ネットワーク、付き合いが増える)

笑いは人にうつる→みんなが幸せに過ごすためのヒント

スマホを耳に笑いながら歩く

笑いは自分だけでなく周りの人も幸せにする

笑いヨガ ネットにも良い お気に入り

大平→太平→犬平

ストレス解消のキーワード！ 今持っているストレスを非日  
常で一時的にストレスを断ち切る ストレスに集中すると症  
状が悪化する

笑うから幸せになるってことは、自分次第

笑うことはリラクゼーション

笑う門には福来る！

笑う門には福来る！！

ライオンのポーズも”非日常”だ

ストレスは考え続けるとずっとあるので、非日常の体験をし  
てストレスを忘れることが大事！

爆笑計があること 開発中ということ これから出来るのが  
楽しみ

自分たちが笑顔でいることが大事

物の捉え方、見かたでよい方にも悪い方にもなる

私達自身が笑うことで周りにも伝染する

笑いすぎるとおなかが痛くなるのは腹式呼吸になっている  
からという事 初めて知りました。





爆笑計は冗談かと思った

ストレスの解消法 一時的に断ち切る

ストレスを一時的に断ち切る。非日常を体験する

ストレス解消は非日常で一時的にストレスを断ち切る

作り笑いでも効果あり

楽しいから笑うのではなく笑うからたのしくなる ラフターヨガ

朝 ライオンのポーズ

ストレスを考えず一時的にも断ち切る！！ 非日常の世界も大切に・・・

ストレスを考えない場面があると気分が楽になる 非日常的なことに出会う

笑うから、そこに幸せがやってくる

最初に行った笑いヨガ！ 住民の方を笑わずぞ！

何でもいから、笑顔で声をだしてすごす

疲れていそうな方、辛そうなかたへ「最近声を出して笑ったりしていますか？」と聞いてみる

緑黄色野菜をこれからもしっかり摂ろう

「笑いのヨガ」を取り入れたい！！ 継続する！！

笑いはヨガ(ライオンのポーズ)の部分健康教育の中に取り入れてみたい

実際に実施している(伊達市) 心理士+ラフターヨガお茶会 ミニ講座 こころのケア(元気アップ)

「男性が長生きするには？」実践したい

野菜を食べる人は良く笑う(歩くこと、体を動かす事、外出も)

誰かと一緒にウォーキングする

1日15分笑う事 作り笑い 笑いヨガでもよい

作り笑いでも効果があること

よく笑う人は野菜を多く食べる→明日から野菜多めで夕食作りたいたいです。

1日15分笑うと約40キロカロリー消費するということ→笑って笑ってダイエットしたいです！

★より沢山旅行に出かけようと思った

運動しながら笑うと効果が上がる

人生を楽しむこと→循環器疾患の死亡率を減らす

認知症機能低下リスクとか循環器疾患とか考えずにたくさん笑いあいたいと思った

(笑う事で)私達自身が(住民の)薬になる

考え続けるとストレスになる。非日常を体験する。

会話を増やすことが笑いを増やす

運動を進める時は、だれかと一緒にやるといいことを伝える

健康教育の中に「笑い」をいれてモチベーションUP

これからはじまる特定保健指導で「うつ→ラフ」の様に見方を変えることを意識しながら対象と取り組んでいきたい

もともと好きだったサラリーマン川柳 実は今日も一番笑えた。あらためて読んでみようと思います



ケース：学んだことで、  
将来使いたいこと



職員研修に笑いを！！

転職や移動したら職場の雰囲気あげるのに、アイスブレイキングで使いたい

笑いヨガをまずは自分が覚える！

笑いヨガを地域で住民の方と一緒にやってみたい

インド、タイヨガに負けないで笑いヨガをやってみたい

先生のように事例、研究を面白く紹介すること

自分から笑いを発信していく

病気に患ってしまった時(癌、糖尿病、うつ、認知)など笑いで症状の進行や悪化を遅らせる 病気とうまく付き合っていけるための一つに笑いを取り入れる

歩けない人(運動できない人)に笑いが活動量を増やせることで消費カロリーを増やすための方法として伝えていきたい

笑うことが身体にどう影響するかを、自分の言葉で伝え健康教育などに生かす

笑いの男女差について知ったので特に青年期、壮年期の男性の生活習慣病予防を考えた時に笑いがつかえるかなあ

課題として考えていきたい

本当に笑わなくても笑うだけでストレスが軽減できること

夫婦で笑いながら散歩→お互い長生きすることができる！

笑いたくなくても笑いなさい！！

★ストレス解消には、非日常体験が有効だという事が再確認できた

笑いは認知症予防につながる

たくさん話す人ほど良く笑う

ヨン様は、うつ、更年期、認知症に効果絶大！！

膝痛などで歩けない人にはTVを見て笑ってくださいと伝える(笑う事が運動にもなる)

ストレス解消のキーワードは非日常的なことをする

笑い増やすためには緑黄色野菜を食べ歩くこと

笑い運動と一緒に。友人とウォーキングしたい

笑いヨガを健康相談に取り入れたい

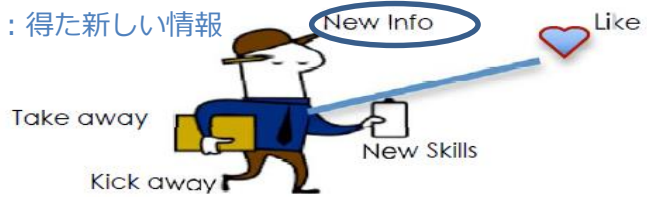
不安・悩みのあるケースに「笑い」ってあるのかか？こういう視点でケースに関わってみたい

笑いヨガ とても良いことだとは思っていますが・・・すぐに実践するのは難しいです・・・いずれは・・・

笑いや自分の好きなことを見つけることで 鬱が良くなっていく



頭：得た新しい情報



「笑う」という行動が大切だということが分かった

笑いを増やすのに野菜を食べるとよいこと

笑いの生活習慣 野菜を良く食べる

年代が若い人ほど良く笑う

笑いを増やす生活習慣

笑いのビデオを見るとアレルギー反応が低下する

ストレスのもとから意識をそらす(非日常なものとかで)

笑いの効果たくさん認知症、がん、アレルギー、うつ、ED、DM、ダイエット？

認知症予防に笑いが効果的

笑いが糖尿病が予防できること

認知症の人、わらいで徘徊や攻撃的行動が少なくなる

笑いがカロリー減となる

笑いの効果はいろいろある 糖尿病、認知症、がん

笑いの行動記録を付けることは、なかなか難しい

会話が得意の人に笑いが多い

作り笑いも良い効果

笑いがEDに効果あり(何でも効き目があるのだな)

笑い アメリカではがんの治療にも使われる

笑いが多い人は緑黄色野菜をとっている

参加の皆さんの意見から笑ってすごしている人が多い

笑いは深い

「笑う」ことが生活習慣病の予防になる 幸せがやってくる

笑う頻度を増やす生活習慣の中に、「野菜を食べる人」が挙がっていたこと

笑いを増やす生活習慣 野菜を食べる歩く週刊(外出の機会を増やす)

笑いは、認知症・脳卒中・心臓病などに関わる

緑黄色野菜を食べる人 笑う頻度が多い

非日常の事 夢中になれることがあるのはうつ予防になる。私も実感です！！

笑いとう糖尿病の関連

たくさん話す人ほど良く笑う

ストレスたまってきたら非日常の事をして一時断ち切る

ストレスを考え続けるとさらに増加する

新しく得た情報 爆笑計

緑黄色野菜を食べる 歩く 外出する

笑いが意外と消費カロリーが大きい事が分かった

ストレス解消する方法 非日常的な体験をする 一時的にストレスを断ち切る(考え続けることがストレスに)

1日15分笑うと約40キロカロリー消費する

笑いは意識的にでも行うことが大事

緑黄色野菜を食べる人は笑う回数が多い

笑いとう健康の研究がとても進んでいること。もっと知りたい。学びたい

笑いを多くする生活習慣 緑黄色野菜を多く摂る

人生ヲ楽しむことが循環器疾患を減らす

野菜を良く食べる

笑いとう生活習慣病との関係

笑いとう疾患(認知症、うつ、DM)は関係している

運動も友達同士で行うことで会話が生まれる

男性への長生きの秘訣 奥さんを大事にする

笑いは認知症の発症予測になる

笑いの効果がデータで出ていること。やはり笑う事は大事・・・

笑いの頻度を増やす習慣が野菜を食べること。歩くことが好き(歩く習慣がある) 仕事や家事で体を動かすであること 野菜は意外だったので

良い生活習慣＝笑いのある生活＝生活習慣病の予防





福島県立医科大学  
医学部疫学講座  
大平 哲也 先生

## 謝辞紹介

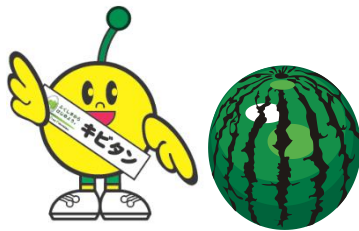
平成25年 8月より福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授  
同 放射線医学県民健康管理センター疫学部門 部門長（兼任）  
循環器疾患をはじめとする生活習慣病と身体・心理・社会的因子  
（環境要因を含む）との関連をテーマとして、地域・職域の人々  
を対象とする実践的な疫学研究を続けている。

## 編集後記

とても楽しく笑いにあふれる研修会でした。参加者自身のストレス解消だけでなく、学んだ笑いによる健康づくりの技術で、住民のストレス解消につながると良いと思います。この出前講座を始めて3年目にしようやく、できるだけ見やすい報告書をまとめるところまで気が回るようになりました。これからもご要望に応じて出前講座を続けていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

（公衆衛生 後藤）

出前講座は「福島県保健師現任教育プログラム」の枠組みで、福島県労働保健センター研究助成により行っています。



- 福島県立医科大学
- ・災害医療総合学習センター
  - ・性差医療センター
  - ・医学部公衆衛生学講座