

令和元年 10 月 23 日

きらびか まなる

【乳児部会 笑いヨガ】

(日時) 令和元年 10 月 23 日(水)14:00～16:30

(場所) 新居浜市福祉センター(ふれあいプラザ) 4F 第3研修室

(内容)

(1)笑いヨガ～みんなで笑って活力のある毎日を～

(2)本日の感想を含む情報交換

講 師 : 社会福祉法人「すいよう会」田中氏 他 2 名

受講者 : 保育士 25 名

- ◆ 前半…「ヨガの呼吸法×笑い」で体内に新しい酸素を取り入れ、笑うことで感情を前向きにしよう、というゲームを数々体験しました。
- ◆ 後半…グループ(1組 5～6 人)に分かれ自分たちの笑いヨガを考案し発表しました。

数々のエクササイズをしながら、下記 A)～G)をスライドで説明し、笑いの大切さを問う

A) 笑いヨガとは…「笑いの力を感みましょう」

1. 笑いを誘う「ラフターエクササイズ」
2. 手拍子とかけ声(ラフターエクササイズの終わりの合図)
3. 深呼吸
4. 子供の様な無邪気な遊び心を思い出し、心を解放する

B) 自分を大切にしましょう

- ・ 不機嫌は、立派な環境破壊
- ・ 笑顔は、副作用のない薬
- ・ 笑う門には福来たる！笑うと何よりも健康という福がやって来る
- ・ 向き不向きより、前向きに！笑うと毎日が豊かなものに感じられる

C) 自分の居場所を大切にしましょう

- ・ 今を受け止めましょう
- ・ 今の環境や立場をまずは大切に！
- ・ 今の環境から逃避すると、今後の人生も環境をすぐ変えようと逃避する
- ・ 笑いあう仲間がいれば大丈夫！
- ・ 笑いのある人生を選ぶ方が得策

D) 相手に意味が伝わる割合 (コミュニケーションで一番大事なのは？)

- ・ 態度や表情、身振り手振り 55%
- ・ 口調 声の大きさ 早さ 38%
- ・ 言葉の内容 7%

E) 笑いの効能

- ・ 記憶力アップ
- ・ 血行の促進
- ・ 自律神経のバランスを整える
- ・ ストレス発散
- ・ 幸福感が得られる
- ・ 免疫力を高める
- ・ 印象が良くなる
- ・ 筋力アップ

F) 子どもが笑うメリット

- ・ 子どもが笑うと脳が“快”になり限界突破される
- ・ 笑うことで受容力が高まる
- ・ 笑う回数が多い赤ちゃんほど言葉をしゃべる日が早くなる
- ・ 笑うことでシナプスを増やすことができる

G) 一日の最後に…

3 つの言葉を言って終わしましょう

- ・ 私は幸せだ
- ・ 今日元気健康だ
- ・ 毎日笑って暮らすぞ！

シナプス…神経と神経の“つなぎ目” 脳のシワ
脳の中で信号を伝える役割をしている神経細胞は、神経細胞と神経細胞の間にシナプスと呼ばれる“つなぎ目”をつくり複雑な神経回路を作っています。シナプスの数は 2 歳から 6 歳に決まると言われています。

◇ 感想

乳児部会ということで、構えて行きましたが、とっても魅力的な部会でした。元気が高まるのを感じました。冗談、ユーモア、コメディに頼らなくていいのです。「ただ笑うだけ」です。お決まりのポーズや合図と掛け声と深呼吸で成り立つなんてビックリです。笑いと呼吸法を組み合わせることで、元気になり、心身共にすっきりすることを体感しました。

私は、“笑いヨガ”そのものだけでなく集団をリードする専門的な力にも感心しました。楽しい空間を作り出し展開する能力は、どうすれば身につくのでしょうか？自分の力はささやかですが、子どもと向き合う時に少し実践してみようと思いました。

☆ エクササイズの内容

笑いヨガはグループで笑います。

最初は挨拶程度の簡単なもので椅子に座って行いましたが、単体から 2 人一組になったり、段々増えたりしながら、動きが過度になって笑いあいます。自然な笑いも、作り笑いも、体への作用は一緒ということが医学的に証明されているそうです。それを知ると少し気が楽になりました。始まった頃は、気恥ずかしさもあり作り笑いでしたが皆と同じポーズや手拍子、掛け声を行い、目を合わせたりしているうちに伝染して、気づいたら自然な笑いに変わっていました。

1 つ 1 つのエクササイズ(笑いヨガ)が終わるたびにお決まりの合図や深呼吸を行います。その呼吸は簡単で、誰でも自然に多くの酸素を体に取り入れることが出来る方法でした。

笑いヨガは何種類も行いました。

例 1.“ほめヨガ” インド語「ナマステ～」とポーズし、相手をほめる言葉かけをします。

その言葉を受けた方は「ありがとう。知ってるう～」と、笑顔で受け入れます。

例 2.“カレーヨガ” 具材は、じゃがいも・たまねぎ・にんじん・お肉・ルー等 具材ごとにポーズが決まっています。リーダーの支持する具材のポーズをとります。そして、テンポが速くなりジェスチャーが加速していきます。具材を言い終えたら円陣を組んで笑いながらポーズ

その他の例をあげたいのですが、文字で表現するのは難しいので申し訳ありません省略致します。(本当は、沢山笑ったのに、多くを忘れてしまったことが事実です。残念です。)

最後に、クールダウンの方法も教わりました。ボートの例えがピンと来ないのですが、笑いヨガ 10 分とボートを漕ぐ 30 分の消費カロリーは同じと聞きました。「笑いヨガはとても神経が高ぶり興奮気味になります。安全に帰っていただくために…」と

【掛け声の方法】

1. 右耳元で手拍子しながら「ほっほっ！」
2. 続いて、左耳元で手拍子しながら「ははは！」

【終わりの合図】

1. 右耳元で 2 発手を叩きながら「いいぞ」
2. 続いて、左耳元で 2 発手を叩きながら「いいぞ」
3. 両手をグゥ～と差し出しながら「イエイ！」

【深呼吸の方法】

1. 前屈してぶら下げた両手を なお 下げながら吐ききります。
2. 下げた両手を“大きく前ならえ”をするように直立しながら、
3. その両手を天井まで差し上げるようにゆっくり上げていきます。

【クールダウンの方法(ハミング)】

1. 目を閉じます。
2. 普通に息を吸います
3. 口を閉じたまま「んんんんー」と音を出しながら吐ききります
4. これを自分のペースで繰り返します

令和元年 10 月 23 日

きらびか まなる

☆ ヨガを作ってみた！

後半は、グループに分かれて自分たちの笑いヨガを考案し発表しました。私たちの『りすグループ』は“祭りヨガ”を発表しました。ただただパワー全開の頑張る私と ノリが良くセンス抜群の先生、笑い声の素敵な先生、足が長く見栄えのする先生、艶やかなお肌の先生、プレゼン能力の高い先生、以上6名の先生方と楽しい発表が出来ました。お陰様で心の元気が高まるヨガだと高評価を頂きました。参加者全員で“祭りヨガ”をして、ピョンピョン跳ねて心も体もポカポカ、笑いの花が咲きました。

『祭りヨガ』

基本姿勢は、「そおりや〜 そおりや〜」の掛け声と共に両手を前に差し出しピョンピョン跳ねる

川東編 “端缶合わせ” … 基本姿勢で目の合った人と向き合い笑いながら両手で握手

川西編 “小競り合い” … 基本姿勢で2人横に並び骨盤どうし触れ合いお知り合いを喜ぶ

上部編 “寄せ太鼓” … 基本姿勢で移動し全員で円になるよう寄せ集まり

「さー、咲いてくれ、そおりや!」で、両手を上げて大声で笑う

☆ おまけ

講師は、日頃介護の世界で笑いヨガをしているので、パワーある保育士に 感心なさっていました。

「笑いヨガの効果は、最小限の負担で誰でもが得られます。あかがねミュージアム火曜夜、興味のある方はお越しください。」

とのことでした。