

高齢になっても、障がいがあっても、
笑って暮らせる環境をつくりたい



日本笑いヨガ協会 代表
高田佳子さん

●聞き手 編集部

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた運動法「笑いヨガ」。高田佳子さんは2009（平成21）年1月にインドでその魅力を知り、すぐに日本笑いヨガ協会を設立。以後、多くの人々にその素晴らしさを伝え続けている。

高田さんの源点は、学生時代に抱いた「人が笑顔になる空間をつくりたい」という思いにある。その実現のために走り続けてきた高田さんの、これまでとこれからについて伺った。

建築の力で、笑顔になる
空間をつくりたい

— 一級建築士の資格をお持ちなのですね。

高田 兵庫県の明石工業高等専門学校
の建築学科で学びました。

そこにいるだけで笑えるとか、宗教
建築のように厳かな気持ちになるといっ
た「空間」の感触に興味があり、私
は「人が笑顔になる空間をつくりたい
」と思っていました。吉本新喜劇や

松竹新喜劇を観て育ったということも
あり、笑いヨガに出合うずっと前から
「笑い」に関心がありました。年をとっ
ても命のある限り、ハッピーで笑って
暮らせる環境をつくりたいと思うよう
になり、最初は建築でそれを実現した
いと考えたのです。

卒業設計は「Community for Senior
Citizens（高齢者のためのまち）」。リ
タイアした人たちが、「今日は何をし
て遊ぶか」と考えながら、ワクワク
して暮らせるまちです。教官からは「君
が考えているのは20歳の高齢者だよ。

PROFILE

●たかだ・よしこ●

日本笑いヨガ協会代表、株式会社アートランド代表取締役。
桜美林大学加齢・発達研究所連携研究員、NPO法人日本ケア
リングクラウン協会理事、一級建築士、老年学修士。2009年1月、
笑いヨガ考案者のDr.カタリアからインドでラフターヨガ（笑い
ヨガ）を学び、帰国直後に日本笑いヨガ協会を設立。全国各地
で指導・講演をする傍ら、執筆活動なども行う。『大人の笑トレ』
（ゴルフダイジェスト社）、『大道芸イキイキ空間』（学芸出版社）、
『ボケないための笑いヨガ』（春陽堂）、『笑いヨガで超健康にな
る!』（マキノ出版）のほか、パフォーマンス関連の著書多数。

本当の高齢者は、障がいがあったり体
がつかかったりして、ワクワクした気
分で目覚められないよ」と言われまし
たが、そのとき「高齢になっても、障
がいがあっても、笑って暮らせる環
境をつくりたい」と強く思いました。

—卒業後はどんな仕事に就いたので
しょうか。

高田 テントメーカーに就職し、設計部に配属されました。当時、東京ドームの屋根の準備中で、とても面白い会社でしたが、私の日々の仕事はテント倉庫の設計など地味なもので、博覧会の部署に移動させていただきました。ですが、設計の仕事というのは、会期が始まってからは現場にいらることができず、来場者の笑顔を見ることはできません。

それで、人の薦めもあり1983(昭和58)年、イベントの運営やプロデュースで笑顔の空間づくりに近づこうと、株式会社アートランドを設立しました。運よく最初の仕事で利益が出て、84(昭和59)〜85(昭和60)年、北米のさまざまな都市に行つて、ウォーターフロントの再開発、商業施設、コンベンション施設、子ども博物館など、

長期間、体力の続く限り見て回りました。そのとき、アリゾナ州にある高齢者のまち、サンシティも訪れ、高齢者が遊び心を持ち続けながら自分らしく暮らしているのを見て、「これだ!」と思いました。

パフォーマーは 空間を扱う天才

—北米のさまざまな都市を訪れながら、どんなことを見ていたのですか？

高田 人がどんなふうに笑顔になるのを見ていました。そうしたら、その空間の設計や建材の質がいいか悪いかだけではなく、どんな営みが行われているかが重要なだと気付きました。建物の機能だけではなく、そこで人間的な触れ合いがどんなふうに行われているか、その仕掛けにもものすごく興味を持ちました。その仕掛けの一つが、ストーリーパフォーマンスだった

のです。

パフォーマンスがあるところでは国籍や文化、年齢、社会的立場が違う人でも、楽しい時間を共有できます。同じところで笑ったり拍手をしたり。

終了後、観客が立ち去った後も、楽しさの余韻が残っていて、空間そのものが違って見えるのです。「これはすごい!」と思いました。

何度もそういう体験をしているうちに、日本にパフォーマンスを連れていったら日本のまちは楽しくなると思いましたが、

—それで実際に、日本にパフォーマンスを招へいしたわけですね。

高田 帰国し、たまたまそういう機会に恵まれ、新しいコンセプトの大型ショッピングセンターでパフォーマンスしてもらいました。ところが、なかなかうまくいかないのです。最初は

トラリアなど世界じゅうを回つてパフォーマンスを探し、日本に連れて来ることを仕事にしてしまったのです。

—当時としては珍しい仕事だったと思いますが、前例がないことをする不安はありませんでしたか？

高田 どうしたら人が笑顔で暮らせるかということしか考えていなくて、パフォーマンスの仕事では最初は利益を出せませんでした。それで、設計の仕事でなじんでいた博覧会でやれば良いと考え、当時、地域活性化として全国で行われていた博覧会の中でストーリーパフォーマンスをプロデュースし、順調に利益を出せるようになりました。

そのうちに、パフォーマンスを学ぶことそのものが、人の元気とやる気、そして自信につながることに気がきました。そこで、遊園地やサービス業の

ヨーロッパのパフォーマーを招へいたのですが、ショッピングセンターの運営者や私が考えることと、ストーリーパフォーマンスで生きてきた、百戦錬磨のパフォーマーの考えは全く

違っていました。それは、どの場所での時間帯が一番お客様に喜んでもらえるのかといったことです。また、ストーリーパフォーマンスのための空間も準備されていましたが、

そこではやりたがりませんでした。私たちの意図と、経験で培われたストーリーパフォーマンスの勘は、全く違うのです。そして、いつもわれわれの惨敗でした。

パフォーマンスたちの持つ空間を扱うセンスと、人を瞬時に笑顔にする力に私は魅了されました。私はいつの間にかパフォーマンスの、追っかけとなり、欧米やアジア、オース



企業研修に、パフォーマンス教育を提供する仕事をするようになりました。

—ところで、高田さんは老年学修士号を取得されていますが、どのようなきっかけで老年学を学ぶことになったのでしょうか？

高田 介護保険が始まって間もないころ、介護が必要な高齢者自身に施設でパソコンやインターネットを利用していただくための調査研究があり、それに参加しました。研究グループの座長だった医学博士の柴田博先生が、ちょうど日本初の老年学コースを桜美林大学で開設するときで、お声を掛けていただいたご縁で、第一期生として大学院で学びました。

この調査で、私は重要なことに気付かされました。私たちは介護が必要となった方はバリアフリーや自分の生活が便利になる情報を知りたいがと思う

ていました。ところが、結果は全く違って、むしろ昔なじんでいた事の今の情報を知りたいがなのです。これは、過去のことを知りたがるというのは、違います。そして重要なことは、インターネット上に無限にある情報にアクセスして自分の必要な情報を探し出すことではなく、その情報を使ってパソコンの前で、隣に座っている人との対話をいかに豊かにできるかなのだと思います。

この体験から、自分の内側にある力を引き出してくることこそが、一生笑って生きることにつながるのだと感じました。それで、もっと勉強する必要を感じ、柴田先生のもとで学ぼうと思ったのです。

笑いヨガで 体の変化を実感

—笑いヨガを知った経緯について教えてください。



笑いの体操にはそれぞれユーモラスな名前が付けられている。これは「昆布笑い」で、胴体が伸びて内臓がストレッチされ、酸素がたっぷり内臓に行き渡ってエネルギーが湧いてくるような感じがするとのこと

高田 1995（平成7）年の阪神淡路大震災をきっかけに、震災や病気で笑えない人にこそもっと笑いが必要だと考えるようになり、小児科病棟に自分が招へいしていた外国人パフォーマーを連れてボランティアに行くようになりました。そのころ、フランスに住むパフォーマンスからの紹介で、映画のモデルにもなった、医師で道化師（クラウン）のパッチ・アダムスと知り合い、彼の講演やワークショップをプロデュースするようになりました。

彼は、身長が194センチでばつと見は怖いのですが、会った人はみんな笑顔になるのです。彼が人の変化を引き出すのを見ていて、どんな状況にある人でも笑う力を持っていることを知りました。彼の介入で、医師や看護師も役割を超えて患者さんと触れ合う瞬間が出てくるのです。

それはもう、衝撃でした。そこで私はケアリングクラウンにすっかりは

まってしまい、当時、日本では学べる場所がなかったもので、アメリカに勉強しに行きました。そこで出会ったホスピタルクラウンニューズレター編集長のシヨバーナ・シユエブカを、勉強会のために日本に招きました。彼女は来日のたびに「日本人には、ラフターヨガ（笑いヨガ）の方が合うから、インドに行つて勉強してきなさい」と言うのです。

笑いヨガとは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。面白いことを見たり聞いたりして笑うのではなく、理由なく笑うという方法で、何かの動作をしながら笑います。笑いを伝染し合いながら笑うグループエクササイズで、「ホッホッ、ハハハ」と手拍子しながら声を出します。私はアメリカで体験してみました。理由もなく笑うことは奇妙な感じで、その良さがさっぱり分かりませんでした。

—それが、どういうきっかけから今日に至っているのでしょうか。

高田 日本笑い学会の2008（平成20）年の研究大会で、日本にもすでに笑いヨガが入っていることを知り、2日間の講座に参加してみました。

私は面白くないのに笑うのは難しいと心の中で思いながら、無理やり笑っていました。だから、メンタル面ではスッキリしないのですが、最後まで講習を受けてみたら、がんこな肩こりが楽になって「一体、自分に何が起きたのか!」と思うほどの衝撃でした。

繰り返しショバーナから「ラフターヨガ、インド、D:カタリア」と言われていたので、09年（平成21）年1月、インドにD:カタリアの講座を受けに行ったのです。

そして、私は「これを一生の仕事にするぞ!」と誓って帰ってきました。

—その後、どのように笑いヨガを広めていったのでしょうか。

高田 笑いヨガは、1995（平成7）年に考案された新しいものですが、世界100カ国以上に広がっています。世界中で、笑いヨガリーダー養成講座という2日間の講座のプログラムが行われています。私はその笑いヨガリーダーを認定することができます

「笑い」そのものではなく「笑う動作」が体を変える

—インドで受けた講座では、どんなことを吸収できたのでしょうか。

高田 インドでの講座は、世界中から集まった参加者と5日間笑い続けるという、ちよつと不思議な体験でした。同時に、とても楽しい時間でした。

私はそれまでは「笑い」、つまり笑うことそのものが人を健康にするのだと思っていました。しかし、何かの刺激に対して笑ったからではなく、「笑う動作」が生理的変化を起こし、それが健康につながるのだと気付いたので。笑うときに使う筋肉の多くは呼吸筋で、呼吸筋を動かす運動をすることによって、酸素を取り込みやすくなります。笑いの筋肉と呼吸筋の多くは一致します。

笑う動作をしているうちに、だんだ

ンティーチャー資格をインドで得たわけですが、ケアリングクラウン養成講座やパッチ・アダムの講演会参加者、また日本笑い学会の仲間といった笑いに興味のある方々にその講座をご案内しました。

最初はそういった方々が興味本位で参加されるケースが多かったのですが、そのうち保健師、看護師、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、医師、

んと簡単に笑えるようになります。これは、笑うための筋肉が動くようになるからです。表情筋、声帯、胸筋、腹筋などをまとめて、私は「ゲラゲラ筋」と名付けることにしました。「ゲラゲラ筋」を動かして健康になるというシンプルなものに、私は「これだ!」と膝を打ちました。

学生時代からの「高齢になっても、障がいがあっても、笑って暮らせる環境をつくる」という私の夢が、これさえあれば可能になると思えました。



高田さんの著書「大人の笑トレ」
（ゴルフダイジェスト社）

マッサージ師や鍼灸師といった健康のプロがたくさん参加してくださるようになりました。ほとんどが口コミです。また、介護福祉士や教師、定年退職を控えた地域貢献をしたい方々も集まるようになりました。皆さん、周囲の方に笑顔になってももらいたいと考える方ばかりです。もちろん、自分が健康になりたいからという方もいらっしゃいますが、どちらかというと、「こんな良い方法があるのなら人に伝えたい」という方が集まるのが、日本笑いヨガ協会を受講する方の特徴です。

—笑いヨガを始めてから、高田さんご自身の体や心にもどのような変化がありましたか？

高田 リセット能力がすごくつきました。怒ったり落ち込んだりすることが激減しました。ニュートラルな状態に早く持っていけるのです。それと、



笑いヨガは、座ったままでも有酸素運動ができる

ちょっとしたことでも笑えるようになり
ます。ゲラゲラ筋が鍛えられているお
かげでしょうね。ネガティブな感情に
振り回されることが減り、笑いが増え



左から、笑いヨガリーダーの成嶋さんと八巻さん、高田さん、事務局スタッフの長澤さん。「ライオン笑い」でポーズ

たのですから、こんなにもいいことはあ
りません。
笑いによって、ストレスホルモンの
コルチゾール値が下がるという研究は
たくさんあります。

私は肩こりに悩まされていて、笑い
ヨガを始める前は月に3回、鍼治療を
していたほどでしたが、その必要がな
くなりました。貧血や膝の痛みもなく
なりました。笑いヨガで減量できた人
も多いのですが、残念ながら私にはそ
の効果はありません。でも、スタミナ
がついてきました。全国から講演にお
招きいただいています。重い荷物を
背負って階段をスタスタ登れるよう
になりました。笑いが有酸素運動とい
うことを実感します。また、笑いは自
律神経の働きを良くすると言われてい
ますが、便秘や不眠が解消した方もた
くさんいますし、高血圧にも効果が見
られている人もいます。

笑うと体が変わる、体が変わると行

動が変わり、人生そのものが変わる。
私はそれを実感しています。

「笑いヨガ」を発展させて 「笑いケア®」に

「笑いケア®」というプログラムも
ありますね。

高田 笑いヨガは、お金もかからず誰
でも楽にできます。私は、これさえあ
れば、日本の高齢社会は楽しく明るい
ものになるという確信がありました
が、インドと日本では事情が違いため、
日本型のプログラムが必要になりました。
そこで、笑いヨガを発展させた「笑
いケア®」を考案しました。介護現場
や介護予防、企業でのメンタルヘルス
対策にそのまま使える形を考えていま
す。

笑いヨガは理由なく笑う方法です
が、笑いケア®では笑う必要はなく、
笑う動作を体操として考えます。そし

て、笑いは呼吸法の一つであり、心身
を変化させ、健康に役に立つと考えて
います。

それから、理学療法士や保健師と一
緒に、糖尿病予防教室のための「笑ト
レ」(笑いケア®体操、笑いのトレー
ニング)を考案したり、歯科衛生士と
一緒に口腔ケア体操として介護現場で
行える「笑トレ」を考案したりしてい
ます。科学的根拠を実証できるように、
標準化を進めているので、笑いヨガと
は別に行っています。

最後に、今後の展望について教えて
ください。

高田 「介護現場での笑いケア®講座」
は、高齢者だけではなく、介護者も家
族も笑い合って人生の最期の時を過
せるようにと願ってつくったプログラ
ムで、認知症の方への対応も学べます。
また、地域で皆が笑い合えるコミュニ

日本笑いヨガ協会主催の笑いクラブ

日本笑いヨガ協会の笑いクラブは、体験会を兼ねています。
1回だけの体験でも何回参加しても料金は500円です。
お申し込みは不要ですが、会場や日程が変更になる場合が
ありますので、日本笑いヨガ協会ホームページ (<http://waraiyoga.org>)
でご確認ください。
飲料水持参、動きやすい服装・靴でご参加ください。

●会場・日程●

- 東 京**・水道橋笑いクラブ/日本笑いヨガ協会 (笑い場)
火曜日 (第5・祝日を除く) 10:00~11:20
第2水曜日 10:00~11:20
水曜日午後 (第5・祝日を除く) 18:30~19:50
文京笑いクラブ/文京シビックセンター
※部屋はホームページでご確認ください。
第3月曜日 (祝日を除く) 10:00~11:20
- 名古屋**・名古屋一金笑いクラブ/ウインクあいち
第1金曜日 18:30~20:00
- 大 阪**・大阪888笑いクラブ/弁天町ORC200生涯学習セン
ター (旧・弁天町市民学習センター)
偶数月の第2金曜日 18:30~20:00
- 岡 山**・岡山もも太郎笑いクラブ/オルガホール
第3金曜日 18:15~19:45
- 福 岡**・福岡天神笑いクラブ/ボランティアセンター あすみん
※ホームページでご確認ください。
奇数月の第2金曜日 18:30~20:00

●お問い合わせ●

日本笑いヨガ協会 (笑い場)
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-22-8 梨本ビル5F
TEL: 03-5357-1458 FAX: 03-5357-1468
E-mail: info@waraiyoga.org

ティー「笑コミュ」を全国に広げたい
と考え、2日で学ぶ「笑いケア®サポー
ター養成講座」も昨年からはじめていて、
社会福祉協議会や健康づくりをするグ
ループがある医療福祉法人に採用して
いただいています。自分の健康を向上
させる「笑いのセルフケア講座」もあ

ります。
「笑い」は人間に与えられたギフト
です。笑えない事情があっても、ゲラ
ゲラ筋を鍛え、内在している笑う力を
引き出して、人が健康になり、未来が
明るくなるのが私の願いです。