

# 高齢者大学における笑いヨガの心理的効果

—流れのあるストーリーを用いて—  
 ○久米喜代美 (桜美林大学 健康福祉学群)  
 キーワード: 高齢者, 笑いヨガ, ストーリー

## 目的

近年, 笑うことは身体的, 心理的の健康に効果をもたらすことが報告されている。その中には, 1995年にムンバイの開業医 Dr. Madan Kataria とヨガ講師の妻 Madhuri Kataria が考案した笑いヨガがある。その歴史は, インドの公園で5人の小グループから始まり, 毎朝一緒に笑うことを始めた。最初は冗談や面白い話を披露して笑おうとしていたが, 数週間たつとユーモアは尽きてしまった。そこで作り笑いから始めるとすぐに本当の笑いになり, それが他のメンバーにも伝染していった。これが笑いヨガの始まりである。笑いヨガのセッションでは通常色々なエクササイズを用いて行われている。しかし, 高齢者を対象とした場合, 声を出して笑う頻度が少なく, 色々なエクササイズを用いても, 何がおかしいのかと認識した上での笑いになるため, 理由もなく笑うことが難しい(久米, 2018)。さらに, 高齢者大学では, 教養の授業形式になっているため, 笑いヨガを受講する目的ではない方が多い。このことから, 笑いヨガを知らない方が多いため, ストーリーの展開があるほうがイメージしやすく, 想像力によって笑いを引き出すことが可能になると考えられる。また, リーダーはストーリーに沿って出来るので, スムーズにセッションを進められる(奇跡の笑いヨガ仲間, 2015)。つまり, ストーリーによって人は興味をかきたてられ, 笑いの誘引が起こることが考えられる。一方的にセッションを提供するのではなく, 参加者を交えながら, 提案を受け入れる事に意義がある。

以上のことから, 本研究の目的は, 高齢者大学に通う受講生にストーリーのある笑いヨガを実践して, 気分や感情に与える心理的効果の検証を行うことである。

## 方法

### 対象者

S 高齢者大学で健康講座を受講した受講生 33 名 (男性 12 名, 平均年齢 74.58 歳 (SD: 03); 女性 21 名, 平均年齢 71.10 歳 (SD: 18)) を対象とした。

### 手続き

前半は笑いの効果や笑いヨガの歴史やポイントなどの講義を 50 分行った。10 分間の休憩を入れてから, 後半笑いヨガを 45 分実施し, 最後はクールダウンにハミングとヨーガのリラクゼーションを 15 分間用いた。笑いヨガの技術に関する質の保証として, Dr. Kataria School of Laughter Yoga 認定リーダーの筆者が合計 2 時間担当した。

### 測定尺度

笑いヨガの行う前後の効果に, 気分の変化, 心理状態の変化を検討する指標として, 二次元気分尺度 (Two Dimension Mood Scale: 以下, TDMS と表記) を用いた(坂入ら, 2003)。また, 終了後に自由記述の記入を求めた。

## 倫理的配慮

調査の目的, データの管理と処理方法, 調査結果の報告, プライバシーの保護について口頭で説明し書面に明記した。また, 調査が強制ではないこと, 回答によって不利益にならないこと, 同意を得られた方のみ記入することを説明した。本研究には開示すべき利益相反関係になる企業などはない。

## 結果と考察

ストーリーのある笑いヨガが気分や感情に与える影響を検証した結果, TDMS を構成する下位因子「活性度」「安定度」「快適度」は気分の改善がみられた。しかし「覚醒度」については変化がなかった (Table 1)。これまでの先行研究からも, 身体活動をすることで, 気分状態に効果的な変化があることも多く報告されている。中でも小林ら (2017) の笑いヨガとタッピング・タッチの活用した世代間交流を導入した高齢者のうつ予防プログラムの開発研究では, 3 回目の笑いヨガの前後で「活性度」に有意差が認められ, 「安定度」と「快適度」に有意傾向が認められたが「覚醒度」については変化がなかった。この結果とほぼ同じになった。覚醒状態や眠くて不活発な状態ではなく変化がなかったことがいえる。特に「快適度」の変化が大きいことが示唆された。このことから, ストーリーのある笑いヨガを行うことにより, 「気分」は快適な状態に導かれ, 落ち着き穏やかでリラックスした安定的な状態に改善することが明らかになった。自由記述からも「楽しい」「すっきり」「落ち着く」「気持ちが良い」などの感想があった。ストーリーのある笑いヨガでは, エクササイズ間の流れのイメージを膨らませながら, その想像力によって笑いを引き出しやすくなり, 楽しめたことが推測される。また, 一方的なセッションではなく参加者の提案を取り入れることで創作する要素もあったと考えられる。このことから, 高齢者大学での講座にストーリーのある笑いヨガを用いることで, 健康づくりや仲間づくりに貢献できると考えられる。

今後は, 統制群や他のヨーガとの比較, 自尊感情やソーシャルサポートについても検討していきたい。

Table 1 TDMSの前後でのt検定

	開始前	終了後	t値
	平均 (SD)	平均 (SD)	
活性度	2.27(3.61)	5.61(3.65)	4.93***
安定度	3.82(3.24)	7.55(2.93)	5.56***
快適度	6.09(5.56)	13.15(6.00)	6.15***
覚醒度	1.55(4.00)	1.94(2.78)	0.56 n.s.

\*\*\*p<.001

(KUME Kiyomi)