

無敵メンタルのトリセツ

# レジリエンスを育む笑いの力

## 保護者編

子どもの能力を引き出し

どんなことも

何度でも 納得できるまで 挑戦できる子になる

保護者のかかわり方

Macadamia Project ふじのくに笑いくらぶ

笑いヨガティーチャー 鈴木敦士

# 【未来を拓く】

1度きりの人生を  
健幸に生き切るために  
どんなことも  
何度でも  
納得できるまで  
挑戦できる自分になって  
未来を拓く



# 目次

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| はじめに .....                                                                  | P 1 |
| 1 度きりの人生が輝くために<br>～どんなことも、何度でも、納得できるまで挑戦できる子に育ててほしい～<br>理想と現実のギャップは「笑エク」で解決 |     |
| 1 レジリエンスとは .....                                                            | P 2 |
| 1.1 レジリエンスとは                                                                |     |
| 1.2 レジリエンスを育むために必要な「姿勢」と「3つの要素」                                             |     |
| 2 なぜレジリエンスが必要なのか .....                                                      | P 4 |
| 2.1 人生100年時代のキャリアデザインで大切なこと                                                 |     |
| 2.2 挑戦の先にある未来 ～Well-being 心・体・社会的に満たされた人生～                                  |     |
| 2.3 「幸せ」を脳科学的に紐解く                                                           |     |
| 3 レジリエンスの高い人が持つ共通の特性 .....                                                  | P 7 |
| 3.1 自己への気づきがある                                                              |     |
| 3.2 常に複数の選択肢を持つ意識がある                                                        |     |
| 3.3 つながりを持つ                                                                 |     |
| 3.4 ポイントはエクササイズ                                                             |     |
| 4 子どもの能力を引き出すコミュニケーションに必要な3つの前提 .....                                       | P 9 |
| 4.1 自分と他人は絶望的に違う                                                            |     |
| 4.2 心の視野を常にポジティブに保つ ～脳のRAS機能～                                               |     |
| 4.3 常に戻る場所は自分軸                                                              |     |
| 5 笑うコミュニケーションエクササイズ .....                                                   | P11 |
| 5.1 笑うコミュニケーションエクササイズ「笑エク」とは                                                |     |
| 5.2 笑いを科学する ～楽しいから笑う？ 笑うから楽しい？～                                             |     |
| 6 3STEPでしなやかな心の回復力を育む .....                                                 | P13 |
| 6.1 STEP1 呼吸                                                                |     |
| 6.2 STEP2 笑う                                                                |     |
| 6.3 STEP3 ポジティブな言葉                                                          |     |
| 7 さいごに .....                                                                | P16 |
| 7.1 「過去と他人は変えられない、変えられるのは自分と未来」                                             |     |

## 【はじめに】

### 1度きりの人生が輝くために

～どんなことも、何度でも、納得できるまで挑戦できる子に育てほしい～

「どんなことも、何度でも、納得できるまで挑戦できる子に育てほしい」  
子育てしている親であれば、誰しもそう願います。

しかし現実には……。授業で自分の意見や考えを発言したいのに、間違えることや否定されることが怖くて発言できなかったり、部活動で好成績を残したいのに、思うように結果がでなくて、落ち込んであきらめたり。そんな子どもに対して、ダメ出ししたり、親のイライラ感情だけをぶつけてしまったり。そんなシチュエーションを経験したことはありませんか。

確かに、親が思い描いたとおりに育ってくれないと怒りが湧いてきたり、投げやりになってあきらめたりしてしまうことってありますよね。

わたしも、何を隠そう「ダメ出し・恫喝・決めつけ」の3拍子揃ったダメおやじでした。しかも、程度が酷すぎて離婚するという事態に……

はっきり言って、本来とは真逆の子育てを爆進していました。

でも大丈夫！ 1度きりの人生が輝くために、どんなことも何度でも納得できるまで挑戦できる子どもに育てほしいという、あなたの祈りにも似た願いは、笑エクで実現します。

笑エクは、子どもの中に眠っている強みを引き出し、しなやかな心の回復力が手に入る、笑うコミュニケーションエクササイズです。ネガティブな感情をポジティブな意識へ切り替え、一歩前進する行動を習慣化することで、自分の強みを引き出し、無敵のメンタルを育みます。

もし、抱く不安・怒り・恐れなどの消極的な感情を事実と分離して統制し、積極的な意識のもとに一歩前進できる子になれば、子ども自身が主体的に思い描く“ありたい自分”へのピースを集め続けることができます。それだけでなく、親であるあなた自身も、心地よく生きる環境を築くことができます。

人生100年時代を生きる子どもやあなたにとって、一日でも早くこのしなやかな心の回復力＝レジリエンスを育む方法を身につけることが、今この瞬間の壁を越えていくこと、そしてよりよい人生 Well-beingにつながります。

「笑うことでメンタルって強くなるの？」と疑問に思う方もいるかもしれません。そんなあなたにとって、この機会に学ぶレジリエンス育成プログラムの体験は、挑戦を乗り越えるヒントになるはずです。

これから子どもが高校受験や部活の大会など、次のステージへの挑戦が目の前に控えているご家庭。また、子育て真最中のあなたにとって、ぜひこの機会に、笑エクで、しなやかな心の回復力を備えた無敵メンタルを育む方法を学んで、ありたい自分へのきっかけを手に入れてください。



## 1 レジリエンスとは

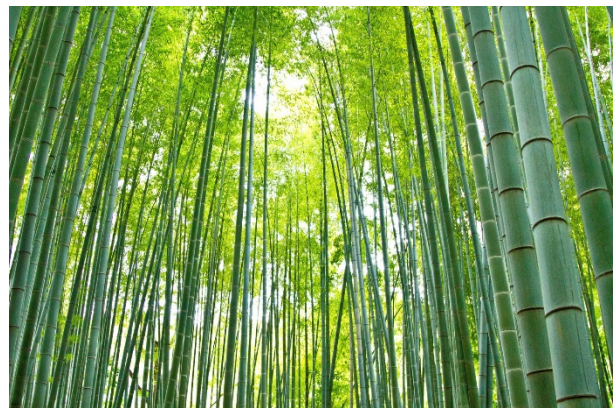
### 1.1 レジリエンスとは

レジリエンス (resilience) とは、「**しなやかな心の回復力**」のことです。

レジリエンスは、ときに「竹」に例えられることがあります。竹には、弾力性があり、強い風などの力が加わると、しなやかに曲がって力を和らげるとともに、また元の状態へ戻ります。思い返せば、私たち人間も同じ生き物であり、逆境やストレスをしなやかに受け止め、しなやかに回復する力があるはずです。

レジリエンスは、世界各国で研究されています。精神医学や心理学では、「困難で脅威を与える状況にもかかわらず、うまく適応する過程や能力、および適応の結果のことで、精神的回復力」

(最新心理学事典、平凡社) アメリカ心理学会(2014)では、「逆境、トラウマ、悲劇、脅威、さらには重大なストレスの原因に直面してもうまく適応するプロセス」と定義されています。



### 【コラム1 - column - 】

#### 「『困難から立ち直る力』—野口飛行士ら「レジリエンス」号で宇宙へ」

2020年11月、野口聡一宇宙飛行士を含む4人の宇宙飛行士を乗せ、スペースX社の民間宇宙船クルードラゴンが飛び立ちました。打ち上げ約1か月前の9月30日、Crew-1が搭乗するクルードラゴン宇宙船の名前を発表。

その名は「Resilience (レジリエンス)」。

野口飛行士は記者会見で「困難な状況から回復する力、強靱性を意味する。世界中が新型コロナウイルス感染拡大で困難な状況の中でもお互いに協力し合って、元の状況に戻していく力(=レジリエンス)にならないか。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染が終息し、再び世界全体が日常を取りもどせるようお願いを込めた。」と説明。

そして、「世界中の皆さんが大変な時期にあり、宇宙飛行士も苦しんでいる。『レジリエンス』という名前をみなが使った状態でミッションに臨むことで、困難な訓練の中でも歩みを止めずに宇宙に行くこと、厳しい状況を跳ね返し、我々なりに復元力を示し宇宙に挑戦する姿から何かを感じてもらえたら」とその狙いを語りました。(提供：JAXAオンライン会見より)



(提供：JAXA)

## 1.2 レジリエンスを育むために必要な「姿勢」と「3つの要素」



### 【コラム2 – column – 】

#### 「東日本大震災から立ち上がるために大切なこと」

東日本大震災は、2011年3月11日14時46分に発生した東北地方太平洋沖地震による災害と、これに伴う福島第一原子力発電所事故に拠る災害です。私は、その約6か月後の9月下旬に、宮城県南三陸町志津川地区にて震災復興ボランティアに参加しました。

現地は、津波で家屋やライフラインがほとんど破壊しつくされており、土地も平均2m地盤沈下したそうです。そんな状況の中、当時、中瀬町行政区区長だった佐藤さんから、復興へ向けた貴重なお話を聞くことができました。

「この地区では、197世帯603人のうち津波から無事だったのは8世帯のみ。避難生活が長くなってくると、親しい隣同士とはいえストレスがたまり、息抜きをする場所が必要だった。そこで、ボランティア団体の協力で、みんなで気軽に話ができる「お茶っこ」の場所と機会をつくってもらった。避難生活が始まってしばらくたつが、特に大きなトラブルもなく過ごせたのは、このように息抜きできる場所があったからだと思う。

被災した者としては、近くで見守りながらサポートしてくれている人たちがいることが心強かった。また、すぐ隣に支援してくれている人たちがいながら、自分たちからイザコザを起こすことは、断じてできないと思った。自制心にもつながっていたと思う。

私も家と土地も全て失った。でも、周りのたくさんの人が同じ境遇の中で生きている。家や土地といった物理的なものは、それでも諦めがつく。しかし「命」だけはどうにもならない。今回の震災で起こった全ての事実を、きちんと受け止めて、次につなげていかなければならない。決して風化させてはならない。震災から半年が経過し、物資は落ち着いてきた。これからは、事実を伝えていってほしい。」

絞りだすその声に、人の「命」「つながり」が何より尊いと心に刺さりました。



## 2 なぜレジリエンスが必要なのか

### 2.1 人生100年時代のキャリアデザインで大切なこと

#### (1) 人生は3ステージからマルチステージへ

「自分が“ここちよい”と感じるステージの選択肢が増える」

■「3ステージ」モデル



■「マルチ・ステージ」モデル



「Well-being = ここちよいと感じる時間の存在がより大事になる」

今ここから、年齢や性別など関係なく、誰でも実現できる

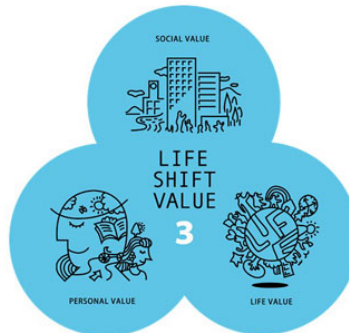
「自分の価値軸 = 何になりたいか < どうありたいか」

#### 社会価値

- ・社会に貢献
- ・誰かのために
- ・社会を変えたい
- ・気になるテーマで
- ・地域のために
- ・何かを生み出す

#### 個性価値

- ・自分らしく
- ・夢中になれる
- ・経験と能力を活かす
- ・自分の裁量で
- ・責任を果たす
- ・仲間とともに



#### 生活価値

- ・家族とともに
- ・仕事も生活も
- ・好きな場所で
- ・自分の時間
- ・心穏やかに
- ・地球にやさしく

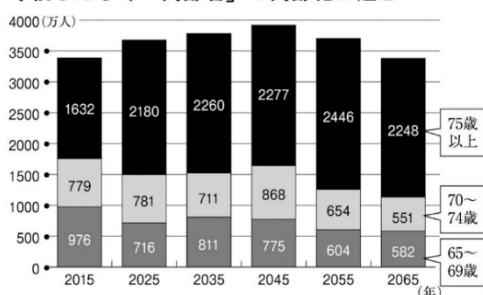
より多くの分野に挑戦した数だけ、成功の可能性は広がる

どんなことも、何度でも、納得できるまで挑戦できる  
レジリエンス = しなやかな心の回復力が必要

#### (2) 背景

##### 【超高齢社会】

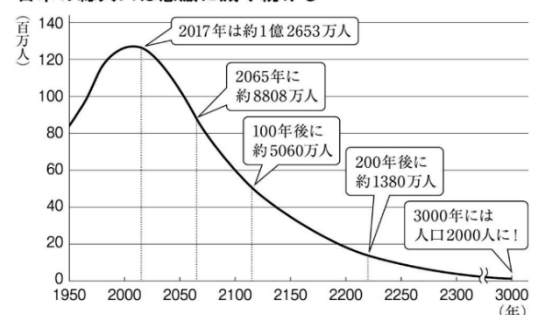
今後しばらく「高齢者」の高齢化が進む



国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」（2017年）より

##### 【人口減】

日本の総人口は急激に減り続ける



国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」（2017年）より

## 2.2 挑戦の先にある未来 ～Well-being 心・体・社会的に満たされた人生～

### (1) 日本の幸福度は？

**Question：日本の世界幸福度ランキングは何位？**

※参考：1位 フィンランド（5年連続）、2位 デンマーク、3位 アイスランド

**Answer：第 位（2020年62位、2021年56位）**

「世界幸福度ランキング（2022年）」（国連設立非営利団体「持続可能ソリューション・ネットワーク（SDSN）」）より

### (2) ランキング上位で安定している国（北欧諸国）の特徴

ア 日常生活を送るうえでの社会的支援が非常に高く、「幸福は、日常生活の中に存在する」という認識のもとで生活している。

イ 社会的支援（社会保障制度・社会的環境 等）による国への信頼感。

ウ 国民1人1人の能力を生かし、業務効率を高めるために、在宅ワークやウェルビーイングを重視した働き方や暮らし方を取り入れている。（フィンランド）

エ 幸福度を測る大きな要素の一つ＝収入

2022年度の調査では、人生の満足度に対して収入の与える影響度が減少。逆に、家族やパートナーとともに、人生を歩む幸せや寛容性など、収入とは別の要因が上昇。

### (3) 日本で高い評価結果項目は？

ア 1人あたりの国内総生産（GDP）

イ 健康寿命（healthy life expectancy）

### (4) 日本が先進国の中で最下位である理由

#### ア 社会的自由度

① 働く環境の自由（休暇に関する認識や制度の違い）

② 言論の自由・報道の自由（メディアの自由と多元主義は尊重されているが、伝統とビジネス上の利益のために、報道の自由度が低下している。）

#### イ 寛容さ（他者への寛大さ/ボランティアや慈善活動の多さや貢献度）

① 日本人のボランティアの少なさが幸福度を下げている。

② 「満足度・生活の質に関する調査」第一次報告（2019年内閣府）結論「頼れる人・ボランティア活動が増加するほど満足度が高くなる」と定義



**ボランティア活動や、相互扶助の文化を根付かせることが重要な課題。**



## 2.3 「幸せ」を科学的に紐解く

### (1) 脳科学

みなさんは、「幸せホルモン」という言葉を聞いたことはありますか？

何をもって「幸せ」なのかは、人によって異なりますが、人が幸せを感じるとき、感じる幸せの状態によって4つの神経伝達物質（細胞から細胞へ送られる物質）とホルモン（血中に排出されて全身に送られる分泌物）が体の中で作用しています。

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>セロトニン（神経伝達物質）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・精神を安定させる</li><li>・身体を目覚めさせる</li><li>・気分をポジティブにする</li></ul> 【分泌方法】日光浴・リズム運動<br>トリプトファンの摂取・笑顔<br>※95%は腸で生成 | <b>オキシトシン（ホルモン）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・愛情や信頼感を形成する</li><li>・心に安らぎをもたらす</li><li>・不安を軽減する</li></ul> 【分泌方法】愛情を刺激する（人との交流・好きなものを見る）・肌に快い刺激を与える（動物と触れ合う・スキンシップ・やわらかい素材）<br>※脳の視床下部で生成され、下垂体後葉から分泌 |
| <b>エンドルフィン（神経伝達物質）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・気分の高揚</li><li>・幸福感をもたらす</li><li>・痛みを鎮める</li></ul> 【分泌方法】有酸素運動・サウナ・好きなものを食べる・植物の育成<br>※脳の下垂体で生成         | <b>ドーパミン（神経伝達物質）</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・やる気を出す</li><li>・達成感をもたらす</li><li>・集中力を高める</li><li>・脳を覚醒させる</li><li>・気分を前向きにする</li></ul> 【分泌方法】小さな目標の達成・運動・食事・音楽鑑賞<br>※主に脳の黒質緻密部・腹側被蓋野で産生（脳幹に隣り合って存在） |

### (2) 心理学

**幸せの法則 ～ポジティブ心理学～**

「幸せとは何か」「どうすれば、よりよく生きられるか」といった、心のポジティブな側面を扱う学問。

⇒ マーティン・セリグマン教授（ペンシルバニア大学心理学部・1998年米国心理学会会長）

「ネガティブな側面だけを研究するのは、健全なやり方ではない。科学的に責任のあるやり方とも言えない。もっとポジティブな面にも注目すべきだ。」

**「Happy people live longer（幸せな人は長生きする）」**

**「ごきげんだから、長生きする」**

- ・幸せな人は、幸せでない人に比べ、14%も寿命が長い
- ・先進国に限れば、幸せな人は7.5～10年も寿命が長い
- ・幸せな人は、自殺する人が少ない・事故に遭いにくい・血圧が高くなりにくい・血糖値が安定している。…経済学者 ブルーノ・S・フレイ「Science」2011年2月より

### 3 レジリエンスの高い人が持つ共通の特性

#### 3.1 自己への気づきがある

ありのままの状態に気づく力

- ・今、どんな状況にいるのか
- ・今、どんな思考になっているのか 等
- ・今、どんな感情を抱いているか



「～べき」「～ねばならない」などジャッジすることなく  
起きたことは起きたこととしてとらえる。

#### 3.2 常に複数の選択肢を持つ意識がある

楽観的・見方が多面的・大局的に観察



不運があっても「一時的なもの」ととらえる。  
過去は過去・今は今  
「未来は必ず良くなる」そのために「今どんな選択肢があるか」

#### 3.3 つながりを持つ

【外的コミュニケーション】

ヒト・モノ・コトとつながっている

人だけでなく、何かしらのコミュニティや社会、自然とのつながりを意識

【内的コミュニケーション】

自分の体と心のつながりを客観的に観察する意識がある

<3.1自己への気づき>

### 3.4 ポイントはエクササイズ

スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏は次のように述べています。

#### ～運動をしよう～そうすれば脳は確実に強くなる

脳にとって、一番良いのは、体を動かすエクササイズなのです。数多くの研究で、運動があらゆる認知機能を高めてくれることが分かっています。発想力・記憶力・集中力も高めてくれます。

狩猟採集時代、食べ物を入手したり住む場所を見つけたりするには、運動が不可欠でした。そのため、身体を動かした報酬としてドーパミンが分泌されるように脳が進化したのです。

しかし、人間の脳は、約1万年前からほとんど進化していません。

人類の歴史を24時間に置きかえると私たち現生人類の祖先が登場してから今日までを1日とすると、次のようになります。

23時40分00秒（1日が終わる20分前）

農耕の始まり。それまでは狩猟採集民だった。

23時59分40秒（1日が終わる20秒前）

産業革命。多くの人が工場で働くようになった。

23時59分59秒（1日が終わる1秒前）

デジタル化。インターネット、パソコン、スマホが登場し、生活が激変。

このように見ていくと、私たちの脳が現代のデジタル社会に追いついていないのが良く分かります。そのことが、子供から大人まで多くの人が心身に問題を抱える原因の一つになっているのです。（アンデシュ・ハンセン. 最強脳『スマホ脳』ハンセン先生の特別授業（新潮新書））

#### 【ポイント】

**「呼吸・笑う・言葉」を「エクササイズ」として習慣化することで  
レジリエンスを育み、無敵メンタルが手に入る**



## 4 子どもの能力を引き出すコミュニケーションに必要な3つの前提

### 4.1 自分と他人は絶望的に違う

一つめの前提は、「自分と他人は絶望的に違う」です。

日常において、事実が一つしかないにもかかわらず、その捉え方は、各個人によって異なります。

なぜなら、万人に共通した尺度が存在しない状態においては、発想や捉え方は、個人の感覚に委ねられるからです。

例えば、「家」を想像してみてください。と言われたとき、ある人は、2階建ての家を、またある人は平屋を、またある人はお城のような家をとった具合に、思い描く画は人によって様々です。

したがって、親が子どもへ「何度言ったらわかるの！」という小言が生まれ、一方の子どもは「何か怒っているみたいだけど、何を言いたいのかわからない…」という状態が頻繁に生まれます。

つまり、コミュニケーションの前提として、自分と他人の感覚は、絶望的に異なっており、自分の伝えていることは、まず正確に伝わらないという心構えでいることが、自分にとっても相手にとっても平穩に過ごせることなのではないでしょうか。

そのうえで、相手と言葉や物事に対する定義を共有し、確認し合うことが大事であると考えられます。

### 4.2 心の視野を常にポジティブに保つ ～脳のRAS機能～

二つめの前提は、「心の視野を常にポジティブに保つ」ということです。

心の視野とは、ヒト・モノ・起きるできごとへ向ける意識の範囲です。その意識は、自分自身が積極的な視点を保ってはじめて子どもの能力を引き出すことが可能となります。

なぜなら、脳は、自分の意識したヒト・モノ・起きるできごとを認識する機能があるからです。

脳には、「脳幹網様体賦活系（のうかんもうようたいふかつけい）」通称RAS（Reticular Activating Systemの略）という機能があります。RASは、自分の興味・関心のある情報を無意識に多くインプットする「フィルター」のような役割を果たします。

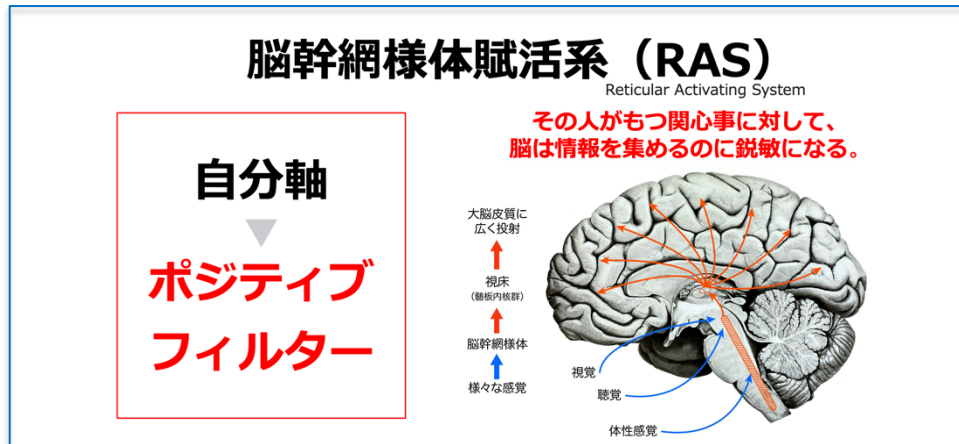
例えば、自分が車を購入しようと考えている時、やけに同じ車を見かけると感じたり、チョコレートを食べたい時にコンビニエンスストアへ行くと何千という商品があるにもかかわらずチョコレートだけが目に飛び込んできたりと、実際には天文学的な情報量の中から、自分が意識した情報だけを選択しています。

つまり、常に子どもの状態を常にポジティブな側面から捉えることが、子どもの能力を引き出すことにつながるのです。子どもの長所はもちろんのこと、一見短所だと思えることも、見方によってはポジティブにとらえられることもあります。中村天風という明治から昭和に活躍した思想家・実業家をご存知でしょうか。

数々の著名人や要人、経営者が信奉。死後約50年経った今も多くの人々の心の支えになっている中村天風が提唱したのは「想いが人生をつくる」「積極思考」という教えでした。

残念ながら、心の視野が消極的・ネガティブな状態にいる場合は、脳の特性上、選択される事象も消極的・ネガティブな内容となり、負のスパイラルに陥ります。

したがって、心の視野を常にポジティブに保つことを意識することをお勧めします。



#### 4.3 常に戻る場所は自分軸であることを意識する

三つめの前提は、「常に戻る場所は自分軸であることを意識する」ことです。

なぜなら、しなやかな心は、「ありたい自分」という自分の軸へ向かって、ゆっくりと回復していくものだからです。

子どもに「将来何になりたい?」「将来何になるの?」と聞いた記憶はありませんか? 私自身、過去に何度もこの問いを子どもに投げかけていましたが、子どもの能力を引き出すコミュニケーションにおいて重要な問いは、「どうありたい?」です。

この問い自体は、かなり抽象的で答えにくい問いですが、場面や状況に応じて質問すると、ありたい姿が徐々に具体化されていきます。

例えば、「〇〇部の一員として、どうありたいか」「今日の試合ではどうありたいか」「クラスの〇〇係としてどうありたいか」「兄弟の中でどうありたいか」「家族の中でどうありたいか」など、何気ない日常であっても、目の前の物事に対して「どうありたいか」を考えるだけで、得られる結果が自分の財産になり、自分の軸を形成していくことにつながり、さらには迷ったり、思い描いた結果が得られなかったりしても、無駄にブレたりすることなく、しなやかに自分軸へ戻っていくことができます。

さらに、ありたい自分は、過去に褒められた体験からを見つけることもできます。子どもの能力を引き出すために、いかに子ども自身が自分の多様な価値を認識することができるか、周りで関わる人たちによって、そのきっかけを供給し続けることにかかっているのではないのでしょうか。

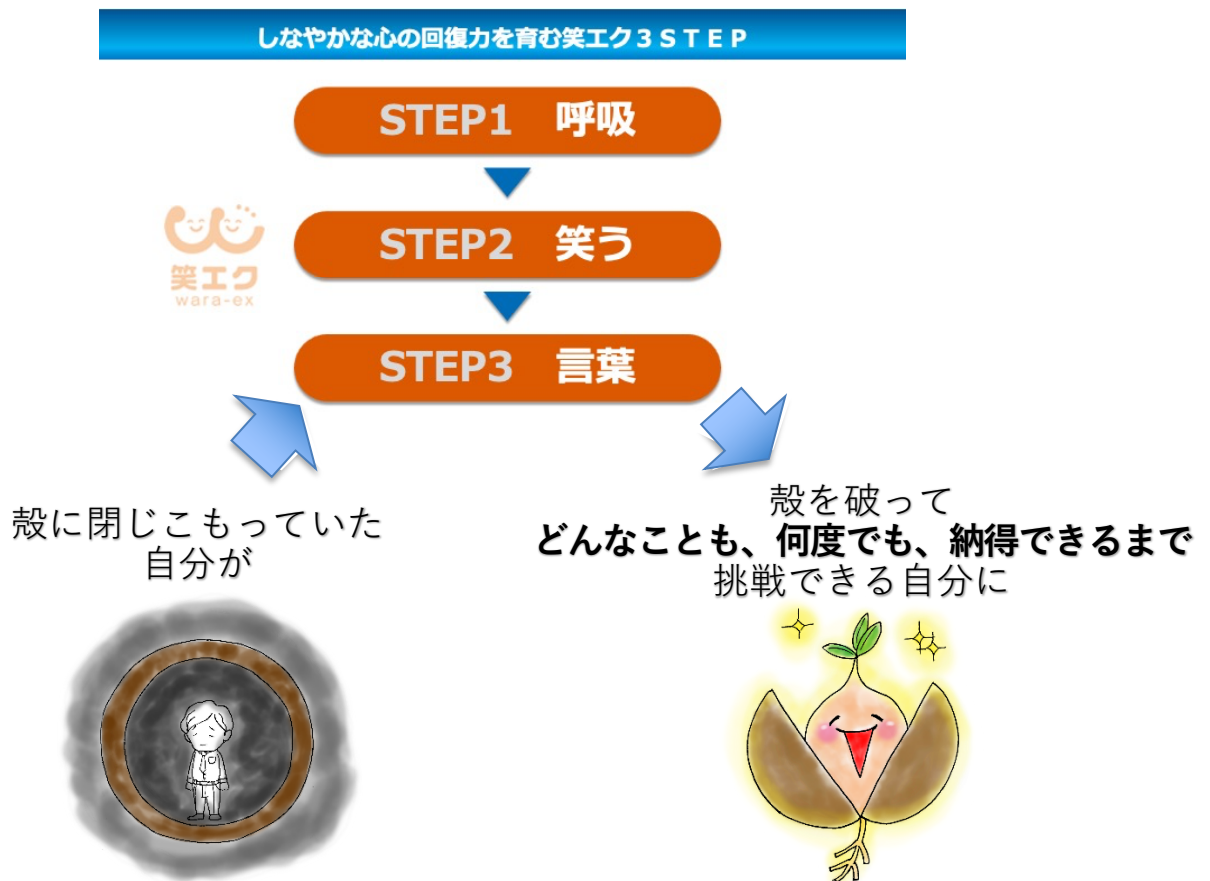
自分軸は、究極には自分の命の使い方「使命」です。常に自分軸を意識することが、人生100年時代をより満ち足りた歩みとする重要な要素となります。

## 5 笑うコミュニケーションエクササイズ

### 5.1 笑うコミュニケーションエクササイズ「笑エク」とは

笑エクは、あなたの中に眠っている強みを引き出し、しなやかな心の回復力が手に入る、笑うコミュニケーションエクササイズです。

レジリエンスに必要な機能を強化するエクササイズ3STEPで、ネガティブな感情をポジティブな意識へ切り替え、一歩前進する行動を習慣化することで、自分の強みを引き出し、無敵のメンタルを育みます。



| 心のブレーキ：ネガティブ                                                                                                                                                                                                                                                     | 心のアクセル：ポジティブ                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 年齢バイアス（未来に蓋をしてしまう）<br>ノットリリース（失いたくない・手放したくない）<br>失敗する恐怖（うまくいかなかったらどうしよう）<br>対立からの逃避（ぶつかりを恐れて口を閉ざしてしまう）<br>過度な自己犠牲（誰かのために・組織のために）<br>集団への同調（わきまえすぎ・空気を読みすぎ）<br>完璧への執着（こだわりや緻密さの行き過ぎ）<br>承認欲求の目的化（褒められるためには何だってする）<br>マニュアル依存（前例は？ 正解は？）<br>人生の委任（決定は人任せ・結果は誰かのせい） | 違和感センサー（内なる変化を察知する）<br>社会へのまなざし（変化や課題への拓かれた眼と心）<br>旅立つ勇氣（過去と決別して新たな道へ）<br>スモールステップ（大きなシフトも最初は小さな行動から）<br>学びの引き出し（自分流の学び方を身につけている）<br>自己との対話（自分を見つめる内省の習慣）<br>自分らしさの自覚（志向や行動の癖をわかっている）<br>マルチリレーション（人やコミュニティとの豊かで多様なつながり）<br>未来への期待（人生100年時代にワクワクする）<br>自己への信頼（未来の自分を信じている） |

## 5.2 笑いを科学する ～楽しいから笑う？ 笑うから楽しい？～

### 【ジェームズランゲ説】（アメリカ心理学者 ウィリアム・ジェームズ）

心理学には、『笑顔』という表情の出力を通じて、その行動に合った気持ちを脳が生み出してくれる、という『ジェームズランゲ説』と呼ばれる説があります。アメリカの心理学者 ウィリアム・ジェームズ（William James）とデンマークのランゲ（C.Lange）が1884～85年頃に発表し、その後、何人もの心理学者がこれをもとに研究を進めています。これはつまり、常識的な考え方の矢印が逆なのでは？という説です。

ジェームズ氏は『悲しいから泣くのではなく泣くから悲しいのだ』という言葉を残しました。

### 【アズイフの法則】（イギリス心理学者 リチャード・ワイズマン）

イギリスの心理学者のリチャード・ワイズマンはウィリアム・ジェームズの「感情は行動によって生み出される」という仮説を「As if(アズイフ)の法則」と呼び、「〇〇のように振る舞えば、〇〇になれる」（例として、「幸せになるには、笑えばいい」）という考え方を提唱しました。膨大なデータの分析による科学的なアプローチを試みた結果、感情が行動を促すのではなく、感情は行動によって生み出されること、つまり、「楽しいから笑う」のではなく、「笑うから楽しくなる」ということを科学的に裏付けたのです。「努力して幸せになることを考えるより、いま幸せであるかのように行動すればいい。」その方がはるかに効果的で、しかも幸せに早くたどり着けるのです。

### 【笑うから楽しい】（小学6年生の国語教科書 心理学者 中村真）

『私たちの脳は、体の動きを読み取って、それに合わせた心の動きを呼び起こします。ある実験で、参加者に口を横に開いて、歯が見えるようにしてもらいました。（中略）実験の参加者は、自分たちが笑顔になっていることに気づいていませんでしたが、自然とゆかいな気持ちになっていました。このとき、脳は表情から「今、自分は笑っている」と判断し、笑っているときの心の動き、つまり楽しい気持ちを引き起こしていたのです。』

### 【笑いの効果】

| 体の基盤が整う                                                                                                                                                                                                                                                | 心の基盤が整う                                                                                                                                                                                                              | 関係性の基盤が整う |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 脳の血流が増加、集中力や学習能力が向上</li><li>● NK細胞の働きが正常化（免疫力の向上）</li><li>● 血流改善による自己治癒力の向上</li><li>● 血圧、血糖値の改善</li><li>● 自律神経のバランスを整える</li><li>● ストレス、うつ症状の緩和</li><li>● 呼吸を整え、精神的な安定が手に入る</li><li>● プラス思考になり幸福度が高まる</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 心の視野が広がる</li><li>● 自己肯定感が増加する</li><li>● 自分自身の成長が加速</li><li>● 部下や子どもがぐんぐん成長する</li><li>● 人間関係が円滑になる</li><li>● 引き立てられ力がUP</li><li>● 出会いのチャンスが広がる</li><li>● 自己有用感が増加する</li></ul> |           |



## 6 しなやかな心の回復力を育む笑エク3STEP

### 6.1 STEP1 呼吸 ～感情と事実を切り離す～



#### (1) 呼吸の基本

通常の呼吸は、鼻から吸って鼻から吐きます。なぜならば、この呼吸が自然に健康を維持できる仕組みだからです。

以前に歯医者さんから聞いたことですが、口呼吸が日常的である場合、①風邪をひきやすくなる(ウイルスに感染しやすくなる) ②むし歯・歯周病・口臭がひどくなる ③ほうれい線が口のたるみが激しくなる ④歯並びが悪くなるなど、体に悪い影響を与えるそうなので、気をつけたいですね。

#### (2) 自分に意識を戻す呼吸法

##### ① 姿勢

**空を見上げる（気道確保）→ 足は肩幅に開き地面につける（安定）**

**→ 目を軽く閉じる（外からの情報を遮断、意識を自分の内側へ向ける）**

##### ② 自分に意識を戻す「3呼吸」

自分に意識を戻す呼吸法は、鼻から吸って口から吐き切るという方法をとります。なぜならば、口から吐くと鼻から吐くよりも多く吐くことができるからです。

一つ一つの呼吸に合わせ、下記のことばを自分に問いかけてみましょう。

深くゆったりとした呼吸を意識することができれば、体中に酸素がいきわたり、自律神経が整うとともに副交感神経が優位な状態を整えることができます。

さらに、脳の扁桃体という不安や恐れといった感情をコントロールする箇所を、過剰な反応から守り、冷静で適切な判断ができる自分を取り戻すことにつながります。

#### 【ポイント】

**心がざわついたり、怖さを感じたりしたときは、**

**ゆっくりとした呼吸に意識を戻そう！**

**事実と感情を適切に切り離すことができる**

## 6.2 STEP2 笑う ～積極的な姿勢を築く～

(1) エクササイズ（体操）として笑う  
普段わたしたちは、コメディを見たり、おかしさを感じたりした時に笑います。

一方、行動できる自分になるためには、意識的に体と心の基盤を整え、さらに行動への一步を踏み出す必要があります。

そこでお勧めしたいのは、「エクササイズとして笑う」ことです。なぜならば、エクササイズとして笑うことは、おかしさを感じる機会を待つことなく、笑いの効果を得ることができるからです。



【鼻から息を吸って、「ハ」という言葉に乗せて短く吐いてみよう！】

### 【ポイント】

苦しい時こそ笑おう！

エクササイズとして笑う動作をすることで、感情に左右されることなく  
体と心をポジティブな状態へ変化させることができる

### 【コラム3 – column – 】

#### 「笑いヨガで“健幸”に！」

『笑いヨガ』とは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた誰もができる笑いの健康体操です。

普段はおかしさを感じて笑いますが、笑いヨガでは、おかしさを感じることなく体操として笑います。

最初は、体操として笑いますが、皆で集まって笑うことで、笑いが伝染していき、だんだんと無理なく笑えるようになります。

酸素をたっぷり体に取り入れることができるため、健康と活力を実感できます。

また、脳はおかしさを感じて笑っても、おかしくなくエクササイズとして笑っても、体に与える影響は全く同じという科学的根拠に基づいています。

「笑いヨガ」は、1995年にインドのムンバイの医師マダン・カタリア氏が考案し、現在では世界180か国以上に広まっており、日本では、高齢者の認知症予防や地域コミュニティの健康維持と活性化などに役立っています。





### 6.3 STEP3 ポジティブな言葉 ～自分軸を育み、積極的な行動へ～

- (1) ポジティブな言葉を使う＝「ほめ言葉」  
笑エクでは、自分軸を育み、積極的な行動へつなげるために、「ほめ言葉」をエクササイズとして習慣化することを勧めています。
- (2) 「ほめる」とは  
「ほめる」とは、ヒト・モノ・起きる出来事の「価値」を発見して伝えること。
- (3) 具体的にどうやってほめる？  
**3 S（すごい・さすが・すばらしい）+ 1（そうくるか・そっちか）**  
  
大事なことは **事実 + ほめ言葉** で伝えること。  
すごい・さすが・すばらしいといったほめ言葉だけを伝えると、いったい何がすばらしいのか、相手に伝わらないですし、何かコントロールされるのではないかといった、マイナス効果となってしまいます可能性があります。事実を、客観的に言葉して、そのうえでほめ言葉を付け加えることがコツです。
- (4) 慣れるまでは3 Sを最初につぶやこう！  
せっかくほめる場面に遭遇しても、最初からほめる理由を探していても、貴重な機会を損失してしまいます。  
脳は究極のエコ装置。放っておくと、脳のほめ機能は作動しません。  
まずは、「3 S」を口から“エクササイズとして”発することで、脳はその理由を探し始めてくれます。（脳のRAS機能参照）
- (5) 一見マイナスと思えることは・・・  
ほめ言葉や事実は、あえて使わず、「そうくるか」「そっちか」という言葉を使うことで、相手は「努力は認めてくれた」と認識し、「また挑戦してみよう」という気持ちになる。  
また、マイナス言葉を、ポジティブ変換して伝える高等技術もあるので、挑戦してみよう。

#### 【ポイント】

**まずは「すごい・さすが・すばらしい」をつぶやこう！  
エクササイズとしてほめれば、理由は後からついてくる  
価値を発見して伝えることで、自分軸を育むことにつながる**

## 7 さいごに

### 7.1 「過去と他人は変えられない、変えられるのは自分と未来。」

このことを教えてくれたのは、2011年9月に東日本大震災復興ボランティアで出会った、当時小学校4年生の女の子でした。その女の子は、おばあちゃんと2人で避難先の仮設住宅に住んでいました。なぜなら、お父さんとお母さんを、津波で亡くされていたからです。

しかし、女の子はそのショックを微塵も感じさせないほど、キャッキヤ、キャッキヤと元気に笑いながら走り回っていました。お茶っこ（みんなでお茶を飲みながらお話しすること）しながら、その様子を見ていた私はおばあちゃんにこう言いました。「あの子は、あんなに笑って元気にしていて、強いですね」と。

それを聞いたおばあちゃんは、ぼそっとつぶやきました。

「違うんだよ・・・あの子はね、笑いたくて笑っているんじゃない。笑わないと生きていけないの。」

私はハンマーで殴られたようなショックで、しばらく声が出ませんでした。

女の子は、自分の辛い状況を、生きるために笑うことで何とか乗り越えようとしていたのです。

起こってしまった事実は変えることはできない。誰かを責めても現実が変わるわけではない。今、自分が生きるために、自分にできることを精一杯やりきる。それが、女の子にとっては「笑うこと」でした。

女の子は、私に「辛いことがあったら、笑ってごらん。ちょっと明るい未来がやってくるよ。」ということを感じさせてくれました。彼女の状態は、心理学的に過剰適用という反応であり、精神的にかなりギリギリのところにいたと考えられます。

だがしかし、人間には、究極の状況に直面した時「自ら笑う」という動作によって、現実を乗り越える力が備わっていることもまた事実であると信じたいのです。この女の子に限らず、東北で震災を乗り越えようとしている方々に接するたびに、ボランティアの私たち以上に笑顔で接してくれたことが、強く記憶に残っています。誰から教えてもらったわけでもなく、究極の状況に直面した時に「自ら笑う」ということが引き出されるということは、人類が、長い年月をかけて苦難を乗り越えてきた経験が、DNAに刻まれている証拠なのではないかと考えさせられます。

そうであるならば、積極的に笑うという機能を活用することが、きっと日常の心の負担や逆境を越えられることにつながるはずです。

1度きりの人生を、健幸に生き切るために、どんなことも何度でも、納得できるまで挑戦できる自分になって未来を拓く。そんな子どもたちで溢れる世界になるよう、これからも微力ながら取り組んでいきます。

