

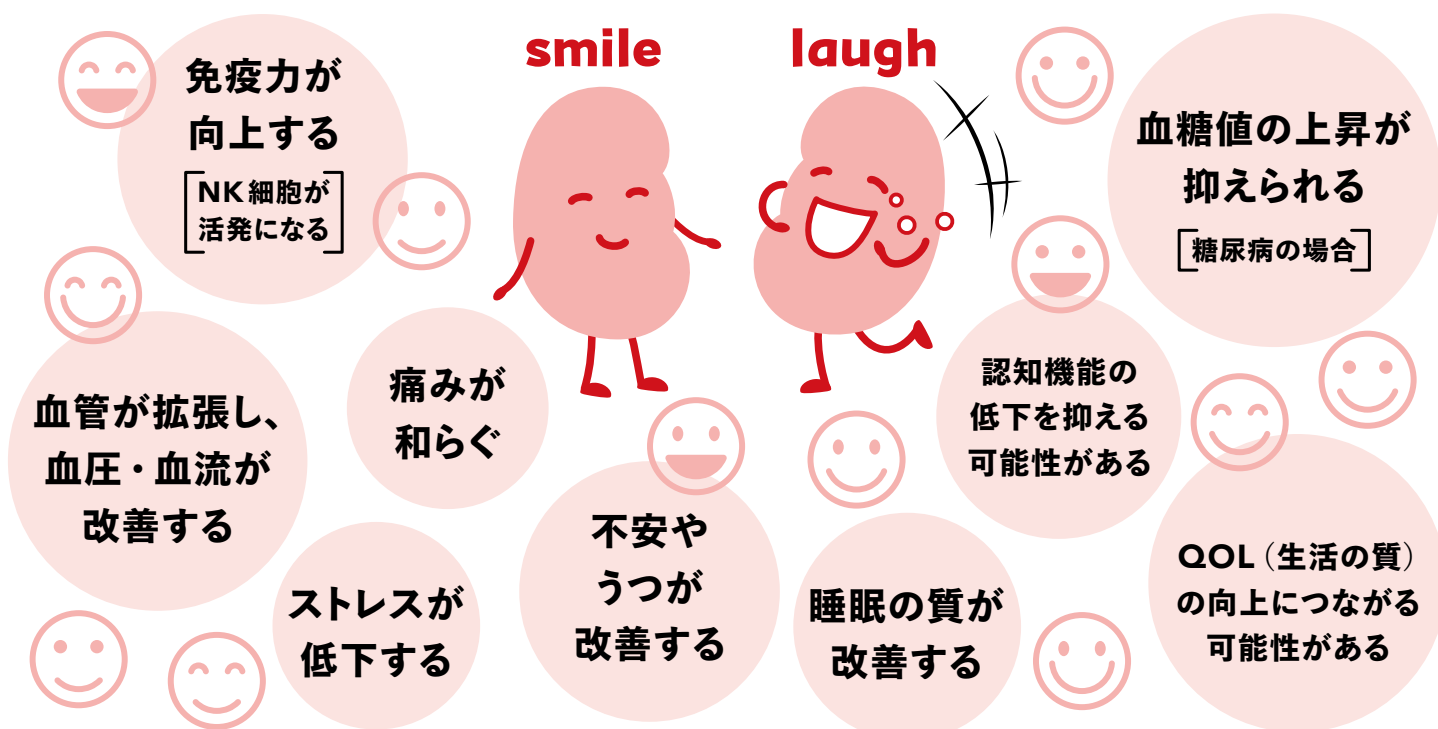
こころの健康のための道具⑧

「笑い」の効果もフル活用しよう

声を出さずになっこりすること (smile)、
声を出して大きく笑うこと (laugh)、
どちらもこころと体に良い効果があります。

笑いがこころや体に与える、さまざまな良い影響の報告

※笑いの内容や条件に違いはありますが、いずれの調査でも健康への良い影響が確認されています。



参考：大平 哲也「笑いと身体心理的健康・疾病との関連についての近年の研究動向 —2010年～2020年の観察研究、介入研究を中心に—」笑い学研究27(2020.8)

冗談もユーモアもいらない、理屈抜きで笑う健康法「笑いヨガ」

声を出して笑うと、多くの息を吐き出しその分だけ深く息を吸うため、まるで有酸素運動をしたような状態になります。その結果、自然に腹式呼吸が促されます。「笑いヨガ」は、おもしろいことがなくても、この状態を意識的に作り出す体操です。この笑いの体操で、こころにさまざまな健康効果をもたらすことができます。

日本笑いヨガ協会



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

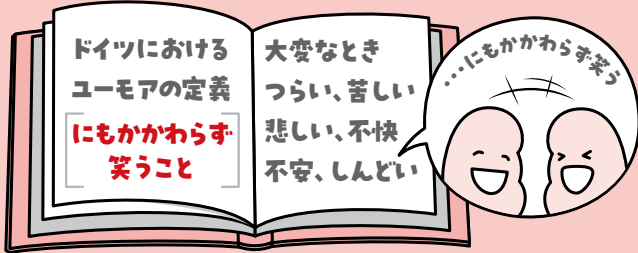


こころの健康のための道具⑧

心にゆとりを生み出すユーモアを忘れずに

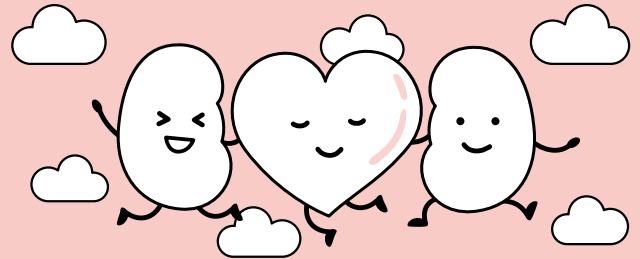
ユーモアとは、相手や自分を思いやり、
笑顔を分かち合うコミュニケーションです。

ユーモアとは、
「妙薬」であり「生きる知恵」



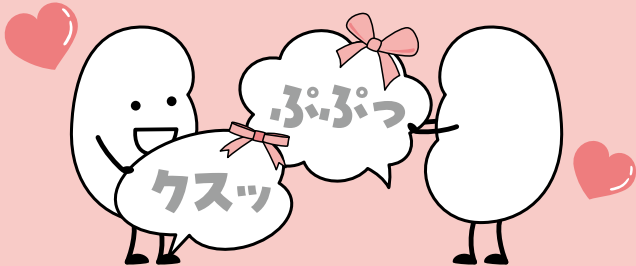
厳しい状況の中でも希望を失わず、尊厳を保ち、
その人らしく生き抜くための力です。

ユーモアは、
心に軽やかさをもたらす



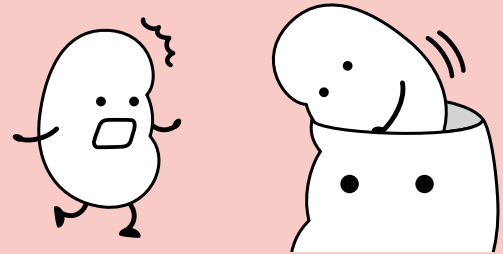
避けられない出来事や困難を受け入れながら、
心に「遊び」と「ゆとり」を生み出すことができます。

ユーモアとは、
愛と思いやりの表現



人と人との間にある緊張や不安をほぐす潤滑油であり、
あたたかい絆を育むコミュニケーションのかたちです。

ユーモアで、
自分を客観的に見つめられる



自分の弱さや失敗を受け入れ、笑い飛ばせる、
そんな「しなやかさ」をもったあり方です。

参考：柏木 哲夫『ユーモアを生きる—困難な状況に立ち向かう最高の処方箋』三輪書店 (2019/3/18)、アルフォンス・デーケン『ユーモアは老いと死の妙薬』講談社 (1995/11/22)

「笑い」や「ユーモア」は、病気を軽くする魔法ではありません。
でも、日々を少しでも軽やかに、穏やかにしてくれます。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



みんなでつくる、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくれた腎臓病とのつきあい方ガイド

