

## 第6回 「笑い与健康を科学する」

～ 心とからだを癒す笑いの効果 ～

講師：福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授 大平 哲也 先生

### ひとこと感想 まとめ

たくさんのひとことありがとうございました。みんなで共有いたします。

大平先生のお話は、漫才師も顔負け、お笑いのように面白く、本当によく笑った2時間でした。

「今年1番笑った」「参加できて本当に良かった」「また来てほしい」「8年前の大平先生の講座も受けました」「寿命が延びた」など、みなさまから様々な良いお声をいただきました。

「微笑む」だけでなく、「ハッハッハッ!!!」と声を出して「笑う」を意識すると、これからの人生がより良い方向に変わっていくことでしょう。

大反響で締めくくりました本講座でした。それではみなさまからのご感想をどうぞ!!

### 【皆さんの声】

- ◆ 上手な話術に引き込まれました。「笑い」の重要性・健康への影響が良く判り、大変有意義でした。【男性 71 歳】
- ◆ とても楽しい講演でした。目の前が明るくなりました。【女性 72 歳】
- ◆ 軽妙な口。豊かな話。今日の笑。沢山あったから寿命が随分延びたかな。



【男性 72 歳】

- ◆ とても楽しく声も聞こえやすくありがとうございました。あっという間に時間が経ちました。【女性 60 歳】
- ◆ 有りがとう御座います。笑いました。横腹がいたくなりました。これからの人生、楽しくなります。【男性 72 歳】
- ◆ 楽しいお話をありがとうございました。笑いすぎてお腹が筋肉痛になりそうです（笑）。【女性 54 歳】
- ◆ とても楽しい上手な講義で時間があっという間に過ぎました。楽しいハワイ旅行が印象に残りました。笑いヨガの事が気になりました。教えてくださり、練習したことが良かったです。健康と笑いがこんなに大切とは知りませんでした。科学的にもわかってきているので本物ですね。ありがとうございました。【女性 67 歳】
- ◆ とても楽しい講義でした。笑いがいかに人生において影響するかがわかり、これからの生活、笑いの実践を心がけようと思った。笑いヨガ実践できてとても良かった。【女性 72 歳】
- ◆ 笑いは精神衛生上有効だとは何となく意識していましたが、体そのものの健康とも有効だと、初めて知りました。その事が、笑いの化学的探究が行われることで実証されていることも、よく理解できました。【男性 79 歳】
- ◆ ずっと笑いの絶えない講座、とても楽しく受けさせて頂きました。「笑い」がこんなにも健康に影響してくるとは驚きました。「笑いヨガ」もとても楽しかったです。楽しいから笑うではなく笑っていると楽しくなるのですね。ほんとうに、ありがとうございました。今までで一番楽しかったです！「感情を毒にしないコツ」買います！！【女性 72 歳】
- ◆ 笑い与健康との関係性が具体的な事例とともに新しい知識となりました。小生自身、声を出して笑う機会（時）は年に数回位と少ないので、細い体ですが糖尿（軽度 65 歳から）になっているも、ひょっとすると笑いの少ないせいかも知れません。今後、笑いを意識した生活を試みたいと思います。【男性 76 歳】
- ◆ 今日はとても楽しい講座をありがとうございました。笑いヨガは本当に効果があるのですね。福島の人々のストレスが一日も早く減っていきますように願っています。【女性 74 歳】

- ◆ とても面白く、時間があっという間に過ぎました。先生は他の道に進まれた方が良かったのでは？【女性 70 歳】
- ◆ 講演のテーマに沿って、笑いをおり込ませたお話は、とても面白くかつ、役に立つお話であった。残りの人生、せいぜい笑って長生きできたら・・・と思いました。【男性 歳】
- ◆ 書いた分だけ、脳も活性化！に励まされて書こうと思いましたが・・・。  
テンポがいいのに感心しました。いつか大阪大学の笑い講座によせてもらいましたが、無理やり「面白くなくても笑って下さい」に苦痛でした。これも確か大平先生の監修だったと思って期待していなかったのですが、直の先生は面白いので、スタッフの訳のわからぬ解釈をつけて実行しているのが腹立たしいのが、わかりました。【女性 83 歳】
- ◆ とてもおもしろい話であっという間に時間がすぎました。今日の話思い出しながら生活します。【女性】
- ◆ 京都までお越しいただきありがとうございます。初めてお話をうかがいましたが、お話のおもしろさのとりこになってしまいました。ずーっと聞いていたいなぁと思いました。「笑いヨガ」ひそかに実践したいと思います。【女性 53 歳】
- ◆ まさに今日のテーマにぴったりでした。ユーモアを交えた講義、何度も会場に笑いが起きました。講義内容もおもしろく、引きつけられました。(教育現場経験者として、こういう技量も大切な要因と思います)又、是非先生の講義を受けたいと思いました。【女性】
- ◆ 年をとると、感性が若い人と違ってきているなあと感じるがありました。1 コママンガを読んでも私は笑えない。けれど 40 才下の息子に読ませると声を上げて笑いました。笑うことで感性を若返らすことはできませんが、今日のお話を伺って、作り笑いをしてでも笑う生活を心がけたいと思います。【男性 68 歳】
- ◆ 非常に印象に残る楽しい内容の講座でした。笑いが脳に影響して、ストレスや病気を防ぐ効果があることをわかりやすく説明があり楽しかった。先生の説明がわかりやすく、こんなに楽しい講義は今までなく来年度もぜひ講座を設けて下さい。【男性 70 歳】
- ◆ コロナ禍で、ともすれば、笑いが少なくなっている頃ですが、今日から、どんどん笑いのある生活を目指していきたいです。【女性 76 歳】
- ◆ 楽しいお話で、何度も笑わせていただきました。笑いヨガ体験も良かったです。ストレス改善だけでなく、肩こり改善にも効果があるとのことなので、日常生活に取り入れてみたいと思います。【女性 57 歳】

- ◆ 大平先生のお話とてもわかりやすく、楽しく聞かせていただきました。ただ笑うことが、こんなに奥深いものだとは。「笑っていると楽しくなる」本当に笑いヨガ楽しかったです。ありがとうございました。【女性 71 歳】
- ◆ 2 時間の講義が“あっ！！”という間に過ぎました。おかげで、寿命が 10 才延びました。笑いは人生において最も大切なことの 1 つだと痛感しました。【男性 70 歳】
- ◆ 笑い与健康の関係性を科学的観点から説明していただき、わかりやすく笑いながら講義を聞いたのでたいへん楽しかったです。ありがとうございました。【男性 58 歳】
- ◆ 笑い与健康がこのごろ注目されています。テンポのいい講義で楽しく聴けました。このごろ、声を出して笑うことが少なくなってきたように思います。笑う機会を増していきたいと思います。【男性 70 歳】
- ◆ ユーモアでした。笑いヨガは出来そうですので、学習して続けてみたいと思います。面白かったです。【男性 77 歳】

## 【 質問コーナー ～聞きたいカード～ 】

皆さまより、たくさんのご質問をいただきました。

・笑いが良い様に、泣くということも良いのでしょうか？

・「感情を毒にしないコツ」の本は書店で買えますか？

・笑いの効果ってどうやって測るのですか？

配偶者の有無、予後、2 人の仲（良い・悪い）は関係ある・ない？

・ダジャレ（親父ギャグ）を連発すると発する人と聞く人、両人ストレス発散になりますか？

