

る意見や、リモートの利用によるコストや移動時間の削減を好ましく感じているという意見、対人関係への苦手意識からソーシャルディスタンスを歓迎する意見が寄せられた。「春の自粛期間中にどのような思いでいたか」と尋ねたところ、大学の授業開始が遅れたことに一時は喜んだものの、徐々に外出自粛に対する不満や、万が一感染者となった際に周りから非難されるのではという不安が強まっていったという意見が多数寄せられた。また、オンライン飲み会については、回答者の半数以上が経験しており、その利点として遠隔地の相手とも顔を見て話せること、帰宅時間を気にしないで済むこと、外食に比べコストが低いこと、自分の好みの飲食物を用意できること等が挙げられた。一方で、オンライン飲み会の難点として、お開きや退出のタイミングをつかみづらいこと、回線が不安定な場合時差や映像の乱れが生じること、同時に2人以上が発言すると聞き取れないため一つの場で一つの話しか話せないこと、お酒を飲みすぎてしまうこと等が挙げられた。

未だ新型コロナウイルスの収束の見通しは立っていないことから、今後もこういった両価的な感情とうまく付き合っていく必要があると考えられる。

## 笑いがもたらす健康と幸福

海山 淑子（岩手大学大学院）・大坊 沙理菜（岩手大学大学院）・野中 響子（岩手大学大学院）

コロナ禍により、日常生活でストレスを感じる場面が多くあるのではないだろうか。今回はリラクゼーションのひとつとして、「笑いヨガ」を取り上げる。

笑いヨガとは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操である。1995年にインドの医師マダン・カタリアと、ヨガの熟練者である妻のマチュリー・カタリアによって考案された。1年も経たずにインド全土へ広がり、現在では世界100か国以上で実施されている。笑いの伝染は、冗談やユーモアだけでなく、体操として笑うことでも発生する。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきりと元気になるといわれている。

笑いヨガによる心身への効果は医学的に実証されている。笑うことで副交感神経が優位となるため、笑いヨガには「人がリラックスし、安楽だと感じる状態へ近づける」効果があるとされている。これは、呼吸筋や腹筋などが大きく動くことで、多くの酸素が体内に取り込まれ、酸素供給量が増加することによる。また、脈拍低下、血圧低下、呼吸数減少が起こる。リンパ系の循環が活性化し、血行も改善される。さらに、笑いヨガを行うと、痛みを抑える物質であるエンドルフィンの分泌レベルを上昇させることが可能となる。結果的に気分爽快となり、さまざまな痛みを軽減することができると考えられている。ストレスを軽減する効果もあり、ストレスによって低下している免疫系、消化器系、生殖系状態が改善される。また、抑うつ状態が軽くなり、慢性的なうつが軽減されたという報告もある。さらに、笑うことで幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの値が高まりやすいといわれている。このように、笑いヨガにはたくさんの効果が期待される。笑いヨガは、with コロナ時代を生きる私たちに、大きなエネルギーをもたらしてくれるのではないだろうか。

最後に笑いヨガ実践の一例として、今回は4つのステップを紹介する。

- ①手拍子（「ホッホッハハハ」の笑いに合わせて手拍子をする。）
- ②呼吸（上体を起こしながら息を吸い、上体を倒しながら笑いで息を吐ききる。）

- ③子どもの心（「いいぞ、いいぞ、イエイ！」「やったー、やったー、イエイ！」と全身を使って笑う。）
- ④ナマステ笑い（両手を合わせ、あなたと私の出会いへの喜びを笑いで表現する。）

文献

公益財団法人長寿科学振興財団（2018），ラフターヨガ（笑いヨガ），健康長寿ネット  
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/warai-kenko/laughteryoga.html>（2020年11月17日閲覧）

日本笑いヨガ協会 <https://www.waraiyoga.org/>（2020年11月17日閲覧）

ラフターヨガジャパン <https://laughteryoga.jp/>（2020年11月17日閲覧）