

2012 年 12 月

## 「笑い癒し幸演会」・笑いヨガとタッピング・タッチ

橋本慶男先生

橋本慶男先生は、三重県でスクールカウンセラーをはじめ、クリエイションコーディネーター、心理相談員、生きがいづくりアドバイザーもされています。

笑いのアクションが心身の健康に及ぼす研究をさまざまな学会に報告され、賞も受けておられます。趣味は落語とおっしゃる橋本先生に、笑いの効用と実践、心身の奥からリラックスできるタッピング・タッチを教えていただきました。

### 〈心の余裕は笑いぐせをつけることから〉

人間は人生に花を咲かせるために生きてきているので、生きている間の出来事はぜんぶ試験というか肥料なんです。くよくよしたらいかん、ばたばたしてはいかん。すべて必要なことは必要なタイミングで起きているのです。

日本は先進国では自殺率がトップです。暗雲たちこめるときに目の前の黒い雲だけを見ると絶望してしましますが、その上にはかならず青い空があります。人生にはタイミングがあるんだから、「自分に取って必要なことが訪れているのだ」と受け止めて「ありがとう」と口に出しましょう。

自分だけが被害者だと思い、感謝しないのはいけませんね。言葉はブーメラン効果で自分に必ず戻ってきます。「ありがとう、ありがとう」と言うと、それも自分に戻ってくる。怒っているときは、必ず自分のからだのどこかに力が入っています。「こんちきしょう!」と笑いながらは言えません。

ある程度年齢がいったらとにかく「あわて癖をなくす」ことを心がけましょう。イライラして不機嫌なのは最大の罪で、まわりをみんな不機嫌にしてしまうのです。

では、どうしたらいいのでしょうか。まずは笑いぐせをつけることです。するといいことが起きてきます。そして、朝起きたときからスローテンポかどうかが重要です。焦ってしたくをすると、その波動が一日の基本になります。ゆっくりと起きて、軽い運動をする。あいうえお体操もいいですね。あーと大きく口を開け、いーと口を横に引っ張る。うーは目をつぶってもいいのです。えーは舌をおもいっきり出してみましょう。

わたしは夜寝る前には、顎をあげ「ハハハハハーッ」と笑います。熟睡できるし、寝覚めもいいですよ。布団の中に入ってくださいないことをクヨクヨ考えていると寝られなくなります。「今日もあたたかい布団に寝かせていただいてありがとうございます」と言い、声を出さなくてもいいので、とにかく十回笑ってごらん下さい。

車が渋滞しているときは、イライラしても車が先には進まないのです、とりあえず携帯を出して携帯に向かってハハハハハーッと笑いましょう。そうすると、窓の向こうの車の中から見ても、変に思われませんかからね(笑)。

どんなウツの子供にも、わたしは決して「がんばれ」とは言わず「がんばってるね」と言うのですが、ふだん周囲の人にそのように言ってもらわないので、泣き出す子もいます。わかりにくいかもしれませんが、その子なりにどの子もがんばっているのです。

#### <作り笑いでも効果がある>

若いときには、少しのことでも感情が動いてよく笑いますが、年齢を重ねると、刺激を受けて笑うことがだんだん少なくなってきます。

目が合うと欧米では、にっこりして「ハーイ」と言います。日本では、目が合ってもなかなか微笑むことをしませんね。

心理学ではシャドウと言いますが、自分がぶっきらぼうに人に対していると、相手もぶっきらぼうな顔になってこちらに向かってきます。ある人のことを嫌いだと、かなりの確率で相手も自分のことが気に入らないというのは、自分の姿が投影されているのです。笑いは人間関係の潤滑剤です。

もし、自分がにっこり笑えば、相手にも笑顔が伝染して緊張がやわらぎますので、まずはにっこり笑うことを心がけましょう。

笑いの効果には、脳の血液温度の変化もあります。糖尿病やリウマチ、ぜんそくを笑いで治す研究をなさっている先生方もたくさんいます。笑いは必ず相手を引き込みますし、緊張がゆるみ頭の切り替えができます。また、免疫力があがる、血糖値が下がるなどの効果もいろいろ報告されています。

実は、作り笑いでも効果があるのです。大脳は作り笑いとは本当の笑いとの選別をしないので、作り笑いをしているうちに、本物の笑いと同じような変化がからだに訪れます。

心配性も生活習慣病みたいなものです。自分でつくった心配のイメージにおびやかされながら生きている人も多いのですが、とにかく「ゆとり」が大切です。

うつ病の人は、エンドレスでしょうもないことをぐるぐる回って考えてしまいます。ものを見たときに、脳内では自分のいつものパターンの心配会話が始まってしまいますが、「ハハハーツ」と笑うと、この心の中の会話がいったん全部ストップしてしまいます。幸せは心とからだからゆるんだときにやってきますが、笑いはストレスをリセットするためのプレゼントなのです。

イライラしているとイライラ波動に囲まれてしまいますが、笑うと無我の境地が生まれ、真っ白になります。心配性の人、くよくよウツウツしている人は、まずは笑い癖をつけることをおすすめします。

### <笑いヨガとは>

笑いヨガは、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。「ヨガ」という名前がついてはいますが、ポーズを取ることはありません。遊び心を促すような笑いで、最初は作り笑いであっても、だんだん本物の笑いに変わってきます。

笑いヨガの創始者・カタリーナ先生の奥さんはヨガの先生なので、ヨガの呼吸法と笑いのアクションを組み合わせる健康法を編み出し、今では世界 70 カ国 200 以上のクラブに広がっています。

笑いは三秒以上持続しないと、科学的に笑いの効果は実証されません。腹の底から継続するものでないと、身体的な変化が起こらないのです。

ハッハッハーと大笑いすると、クスクス笑いと違っておなかかが上下します。動き回りながら、ホッホーハハハと言いながらみんなで一緒に笑うと、羞恥心のバリアが溶けて、自分の殻から抜け出せます。羞恥心の枠がはずれて、さらに大きな効果が出てきます。

まず、かかとを上げながら、頭を上に向けてください。次にかかとを下ろしながら、頭を元に戻してください。これを繰り返してみましょ。これが準備運動です。

さて、次にかかとを上げながら顎を上げ、息を吸って四秒止めてから、ハーハーハーツと大笑いしてください。

これだけでも、みなさん体が少しゆるみましたね。さて、笑いヨガを始めましょ。笑いヨガには何十種類もあります。

### ・カルカッタ笑い

ホッホッ ハハハ と手をリズムカルにたたきながら笑ってください。

近くの人と目と目を合わせて。

#### ・ライオン笑い

舌を思い切り出します。相手と目が合ったら、思い切り「ハハハハハッ」と笑う。

#### ・携帯電話笑い

面白いことを聞いていると想像して、携帯電話を聞きながら大笑いします。そして、相手にも「ホッホッ ハハハ」

#### ・舞台俳優笑い

自分が大スターになった気持ちで、手を大きく広げて豪快に「ハーハーハッ」と笑ってみてください。

#### ・請求書笑い

普通請求書を見ると、顔をしかめてしまいましたが、今回は請求書を見ながら大笑いしてください。そして、人にも「どうや、オレの請求書は一」と自慢しながら見せて、大笑いしてみてください。人の請求書ものぞき見て「なんや、そのくらいかー」という感じでハハハハッと笑う。

#### ・貧乏笑い

自分自身の貧乏も笑いとはします。マイナスのものも笑い飛ばすことで落ち込まないですよ。

#### ・アロハ笑い

「アロー」と長く伸ばして、「ハハハハハッ」と笑ってください。

悩んでいるときは、ことさら陽相になるようにする。陽相にするといいいことに変わってきます。

#### ・泣き笑い

泣くことも笑うことも実は裏表の関係です。泣くふりをしながら一転して、「ワーハッハッ」と大笑いしてみてください。

#### ・電気ショック笑い

電気ショックがビリビリと来たと想像して、その瞬間に「ワーハッハッ」と笑ってみましょう。

#### ・人生メガネ

自分の色メガネで笑ったり泣いたりしているんです。手で二つのメガネをつくり、それを通して相手と目が合ったら笑ってください。

## ・笑いクリーム

つけたところから笑えるクリームがあると考えて、からだに塗ってみましょう。そして、大笑いしましょう。

笑いヨガを終えたあとは、深呼吸をして気持ちをゆっくり沈静化していきます。

自分の中の子供・インナーチャイルドは、考えたり条件があって笑うのではなく、意味もなく笑っていますね。何かにつけて笑うことで、笑うことを習慣していきましょう。

ハ行はリラックスの音で、いっぱいハ行で笑う習慣をつけると、笑い体質になっていきます。辛いときほど笑えば自分を取り戻せます。

人間は歯が痛いときは歯の存在を感じ、胃の調子が悪いときには胃を感じます。からだ＝空だ で、自分のからだを感じていないカラッポのときがいちばん健康なのです。心はころころ変わるからココロ。ココロとカラダはつながっています。

繰り返しは学びの母です。40日間続けると習慣になります。朝起きたとき布団の中で運動して、まず笑うことを40日続けてみてください。笑う動作をすれば、気分が変わるのです。辛くても笑う動作をすることで、かなり心の辛さが軽減されます。

笑いヨガをやったあとで、呼吸法をするとさらに効果があがりますよ。

## <タッピング・タッチ>

次に、リラックスに効果が高いタッピング・タッチをやってみましょう。特別なテクニックは何も必要なく、いつでも気軽に人にも自分にもできて効果が非常に高いのです。軽いタッチなのでもらっているときは物足りないかもしれませんが、強くするマッサージよりも、実は効果が長く続きます。

タッピングタッチをやる人はくまず自分の力を抜いて腕をブラブラさせます。自分も無心になって、指先の腹を使って力を抜く。人の後ろに立って力を抜き、相手の肩甲骨の下に「よろしくね」という感じで、五秒くらい手をそっと置きます。そして、指先で軽くゆっくり弾ませてタッピングタッチをしていきます。

肩叩きになったり、つい指先で揉んでしまわないように。ただ軽く弾ませながら下に下りていきます。とにかく、「ゆっくり」を心がけましょう。やっている人が疲れると、やってもらっている人も疲れます。ゆったりした気持ちでタッピングタッチをすると、やってあげているほうも不思議と気持ちよくなります。「力を抜きなさい」と言ってもなかなか抜けませんが、タッピングタッチをし

ていると、力が抜けていきます。

下まで行ったら、立ってください。「象の鼻」はからだをゆすりながらポーンポーンと軽く両手を組み伸ばした腕全体を弾ませて、相手のからだに触れることですが、これもなるべくゆっくりと行うことで、そのペースに乗って力が抜けていきます。せわしくやると、力がなかなか抜けにくいので気をつけましょう。

次は肩のタッピングタッチです。肩から肘まで行ったら、また肩まで戻ります。首から上は繊細なので、「いいですか」と相手に聞いてから、右、左とタッチします。後頭部、こめかみや、頭頂、眉間・おでこを軽くやって、再び肩に戻ります。

一通り終わったら、「相手にどこがいいですか」と聞く場合もあります。元に戻ったら、腕を上から下まで包むようにします。これは、ぎゅっとではなくやわらかく包むので、「コアラの木登り」といいます。

腕を肘まで行ったら、また肩のところに戻ります。イスに座り、手を広げて手のひら全部でソフトタッチ、右・左とゆっくり触ります。時には前屈してもらってもいいです。最後は軽く「よしよし」というように、上から下、肩や背中を四・五回さすっておしまいです。

タッピングタッチは一方ばかりがやるのではなく、やっている人とやってもらっている人を交代し、ふだんの生活の中に取り入れてみてください。

わたしも家内に毎日 15 分くらいやるのですが、「はあー、ラクになった」と家内も言ってくれます。タッピングタッチは、からだもリラックスしますが、心も動きます。

被災地に行って中川一郎先生がタッピングタッチをやると、みんな泣き出したそうです。ベトナムの障害児施設でも中川さんがタッピングタッチを行うと、なかなか人に反応しなかった子供が、やってくれている中川さんのほうに手を差し伸べたので、施設の人も驚いたそうです。わたしもそのビデオを見てたいへん感動しました。

### 〈ゆっくりと生活しましょう〉

タッピングタッチもそうですが、ゆっくり生活することが心身の健康の源です。

朝起きたら、布団の中で軽い体操をして、窓をあけて少しだけ手を合わせて感謝する。ともかくせわしく動いていると、自分を見失いイライラするし、交感神経が過剰に働きます。焦ると波動が乱れます。

四つの言葉を知っていますか？

気づかせていただいて「ありがとう」。

こんなつまらないことを大きな事だと思って悩んで「ごめんなさい」。

自分に「許してください」と言ってください。

自分本来の解決の方向に向けていただいて、「愛してます」。

ピンチにおちいったときに救ってくれる四つの魔法の言葉です。

魂は宇宙の叡智とつながっています。自分自身が偉大な存在で、喜びに満ちて、生命力が溢れているのです。

自分が世の中に貢献できることに感謝し、卑屈にならない。

まずは笑いぐせをつけ、ゆっくりと生活することを心がけることから始めることができるのではと思います。