

笑顔の
効果
2

自己治癒力が高まる

笑いのウェーブが医療の世界にまで
広がりました。
笑いの力で元気を取り戻す。
その役割を担っているのが「笑い療法士」です。
笑いの癒やし効果に期待が高まります。

笑いは心をほぐして 病気を予防する

病気を治すためには、「治そう」とする前向きな気持ちが必要です。笑いにはそんな気持ちをそっと後押しして、知らないうちに心をほぐし、明るく元気な気持ちを取り戻させるパワーがあります。

そこに着目して「笑い療法士」を誕生させたのが、日本医科大学助教授の高柳和江さんをはじめとする「癒しの環境研究会」のメンバーです。

「笑いには自己治癒力を高めて、病気を予防する力があります。でも、その笑いは漫才師や落語家のように大笑いをさせないといけない、というわけではありません。微笑んで相づちを打つだけでも癒やされます。笑顔で話しかけるだけでも心がほぐれるのです（高柳さん）
昨年認定された「笑い療法士」の1期生は49人。さらに2期生の募集したところ、約900件もの応募があったといいます。

お話を伺った人



高柳和江さん

たかやなぎ・かずえ
日本医科大学助教授
神戸大学医学部卒業。
クウェートで小児科医として勤務。
1994年に「癒しの環境研究会」の代表世話人、
2002年にNPO法人
「21世紀癒しの国のアリス」を発足。
著書に『ドクター和江の
「元気な病人」になる秘訣』（海竜社）

義父がガンで入院し、何とか勇気づけたいと思っていたときに、「笑い療法士」の募集を知り、応募しました。講習で学んだことは、ふだんの会話をはずませて、居心地のいい雰囲気を演出することでした。これは、仕事上でも役立っていて「怖い、つらい、痛い」のイメージが強い歯科治療ですが、笑顔で患者さんに接することで、スムーズに治療を進めることができます。心がけているのは、自然な笑顔。「1日3回鏡を見てニッコリ、笑いのあふれるクリニック」を目指しています。

笑わせるつもりが笑わせられて
……、笑いはどんどん伝染して、
感染した人はみんな元気になる。
このきっかけをつくるのが「笑い療法士」に与えられた使命です。

「笑い療法士」に求められるいちばんの条件は、「相手の心に寄り添い、心を通わせることができる人」。ひとりよがりの笑いでは癒やされません。

「100人に1人が笑い療法士」になれば、病気になる人も減って、経済効果も高まります。そして、なによりも生きるパワーがわいてくるので、国全体が元気になります。

笑い療法士 第1期生

銀座並木通り坂本矯正歯科クリニック院長
坂本紗有見さん



笑いの療法士って何？

笑って、笑わせて、「自己治癒力を高め、発病を予防する」ことを目的とした資格。昨年秋に第1期生49人が認定され、この春、第2回の募集を行った。書類選考ののち、2日間の講習を受け、「笑い療法士認定評価委員会」の審査により、認定する。◎癒しの環境研究会事務局 ☎03-3822-8144
<http://www.jshe.gr.jp>