



# 第26回日本笑い学会大会 in 岡山

## “晴れの国 岡山”で開催!

### 「笑い」は神様がくれた最高のプレゼント!

笑いには免疫機能を高め心身を元気にする効果があります。さらに笑いの“ミラー効果”によって、笑いが周囲の人々にも良い影響をもたらしてくれます。まさに「笑う門には福来たる」なのです!

「日本笑い学会」は、笑いを重要な研究対象と考え、1994年に設立され2019年には25周年を迎えます。「日本笑い学会」は笑いに関心をお持ちの方であれば、誰でも入会できる「市民参加型」の学会です。

私たちは、学会の目的として「笑いの総合的研究」と「笑いの文化の発展」に寄与することを掲げています。笑いは人間の心身の健康、コミュニケーション・人間関係などを良好にする上で非常に重要な意味を持っているからです。

\*日本笑い学会HP: [www.nwgk.jp/](http://www.nwgk.jp/)

開催年月日: 2019年8月24日(土)・25日(日)

会場: 岡山理科大学

〒700-0005 岡山市北区理大町1-1 HP: [www.ous.ac.jp/](http://www.ous.ac.jp/)

参加費: 一般 1,200円/日 学生 600円/日

会員 2,000円/2日 学生会員 1000円/2日

テーマ: 「岡山発 笑い学のすすめ」

～笑いがひらく明るい未来～

プログラム

8/24	総会	11:00~12:00	8/25	研究発表	10:00~11:55
(土)	研究発表	13:00~14:55	(日)	特別講演	13:00~14:00
	記念講演	15:10~16:40		シンポジウム	14:10~16:45
	懇親会	17:00~18:50			



● 記念講演 岡崎 好秀(国立モンゴル医学科学大学客員教授)

(8月24日15:10~) 『口の中は不思議がいっぱい』 歯科からの笑い学のすすめ

● 特別講演 青山 融(岡山弁協会会長)

(8月25日13:00~) 『笑える岡山弁』 笑いと言葉で岡山を元気に!

● シンポジウム (8月25日 14:15~)

コーディネーター: 沖垣 達(重井医学研究所名誉所長) & 滝川 雅之(三宅ハロー歯科院長)

シンポジスト: 昇 幹夫(日本笑い学会副会長) 『笑い与健康: 過去・現在・未来』

松井 浩明(まつい皮ふ科理事長) 『笑いとフレイル予防』

江口 依里(福島県立医科大学 医学部疫学講座講師)

『笑の効果を数値で確認! ~岡山大学における笑って健康教室の結果より~』

万代 京央子(岡山県笑いヨガ協会代表) 『一度の人生 より楽しく! いきましょう』

岡山になじみの深い講師陣による楽しい講演、シンポジウムを予定しています。笑いの“医力”を実感し、前向きな心で笑顔あふれる毎日を過ごしていただけること間違いなし! です。

● 懇親会 (8月24日 17:00~) 4000円

8月24日夜は楽しい懇親会開催 (うらじゃ踊り、笑いヨガなどの楽しいパフォーマンスあり)

[問い合わせ先]

日本笑い学会岡山大会事務局: 岡山理科大学教育学部 札埜(ふだの)研究室

TEL: 086-256-9843 メール: [fudano@ped.ous.ac.jp](mailto:fudano@ped.ous.ac.jp)

FAX: 086-282-6499 (三宅ハロー歯科/岡山笑わん会事務局 TEL: 086-282-0086)

後援) 岡山県、岡山市、岡山理科大学、岡山県歯科医師会、岡山県歯科衛生士会

岡山県看護協会、岡山市医師会、岡山市歯科医師会、健康生きがいづくりおかやま

## 第26回日本笑い学会大会 in 岡山 開催内容

日時:2019年8月24日(土)・25日(日)

8/24 受付 10:00~

総会 11:00~12:00

研究発表 13:00~14:55

記念講演 15:10~16:40

懇親会 17:00~18:50

8/25 受付 9:30~

研究発表 10:00~11:55

特別講演 13:00~14:00

シンポジウム 14:10~16:45

閉会挨拶

場所:岡山理科大学 〒700-0005 岡山市北区理大町1-1

参加費:一般 1,200円/日 学生 600円/日

懇親会費: 4,000円



■【記念講演】 8月24日(土) 15:10~16:40 A0122教室

『口の中はふしぎがいっぱい』 岡崎好秀 (おかざき よしひで) 国立モンゴル医学科学大学 客員教授

本日はクイズ形式で噛むことの効用の話をします。

江戸時代の儒学者 貝原益軒と言えば「養生訓」を著した方です。

古今東西の健康法を集め、実践したおかげで、当時としては84歳の長寿を得ることができました。

養生訓には、歯にまつわる健康法もたくさん書かれています。

その中で私が興味を持ったのは以下の話です。

“朝、ぬるま湯で口をすすぎ、塩で歯グキを磨き、お湯で20~30回口をすすぎ、このすすいだお湯を粗布でこし、お椀に入れる。これが“ある薬”になると書かれています。

さて、どの薬になるでしょう? 1:風邪薬 2:目薬 3:毛生え薬

こんなことを考えたら脳の中では、ドーパミンがジャーと溢れ出しますし、ナチュラルキラー細胞も活性化されガン細胞も驚いて逃げてしまいます。

歯の話を聞きながら、ガンの予防にもなる講演会って、世界中でこの講演会くらいですよ。

こんな“おもしろクイズ”がてんこ盛りで話は進みます。試験ではないので、隣の方とも相談自由です。

しかも、主催者から大奮発。なんと!! 全問正解者には、年末年始にハワイ旅行ご招待!?

但し、間違ったら夜遅くまで補講!

本日は、子どもの心に戻ったつもりで、口の中のふしぎについて一緒に考えてみましょう。



■【特別講演】 8月25日(日)13:00~14:00 C1号館8F 理大ホール

「笑える岡山弁」 青山 融 (あおやま とおる) 岡山弁協会会長



街角や職場や居酒屋などで耳に飛び込んでくる岡山弁の面白さに、思わず吹き出してしまうことがあります。単語自体の面白さもあれば、独特な訛り方の面白さもあり、それらが複合したユニークなフレーズも、岡山弁の笑い話としてよく紹介されます。なぜその青年は東京の人ごみの中で「ニワトリ」のようにけたたましく鳴いたのか? なぜ駅ホームの売店で「アジア系外国人」と間違われたのか? なぜ彼女は大好きな祖母に「死んでしまえ」と叫んだのか? なぜ岡山人は毎日「カレー」を食べたがるのか? こうした不可解な出来事は、岡山弁文法の「連母音の長音化」「助詞の融合」「ていねいな命令形」などで説明することができるのです。今回の講演では、岡山弁の特徴、岡山弁文法の基礎を説明しつつ、「笑える岡山弁」フレーズをあれこれご紹介しようと思います。さらに、会話が韓国語に聞こえるオヤジ。中年サラリーマンのスペイン語。ドイツ語をあやつる婆ちゃんなど、外国語にしか聞こえない岡山弁や、菊川怜・金田正太郎など人名の中に隠れた岡山弁も探してみましょう。どうぞ、思いっきり横着な(省エネを心がけた)発音が魅力の岡山弁を存分にお楽しみください。

■【シンポジウム】 8月25日(日)14:10~16:45 C1号館8F 理大ホール

「岡山発 笑い学のすすめ ~笑いがひらく明るい未来~」

コーディネーター 沖垣 達 (重井医学研究所 名誉所長) 滝川雅之(医療法人緑風会 三宅ハロー歯科院長)

パネリスト 昇 幹夫 (元気で長生き研究所所長) 松井浩明(医療法人 まつい皮ふ科理事長)

江口依里(福島県立医科大学 医学部疫学講座講師) 万代京央子(岡山県笑いヨガ協会代表理事)

【沖垣 達(おきがき とおる)& 滝川雅之(たきがわ まさゆき):開催趣旨】

1992年、岡山県の「すばるクリニック」伊丹仁朗院長と大阪府の「元気で長生き研究所」昇幹夫所長が、よしもと新喜劇で大笑いをした患者のナチュラルキラー(NK)活性を測定したところ、「笑いによってNK活性が正常値に向かって双方向に改善するという効果があった」と発表したことは有名です。これは日本における笑いの医学的効用を初めて示した報告であり、伊丹先生はまさに“日本における笑い療法の父”といえます。また、昇先生はかつて岡山市の産婦人科医院に勤務され、岡山笑わん会支部設立の産みの親でもあるため、“笑い療法の母!?”と勝手ながら呼ばせていただいております。

そこで本大会は、“笑い療法のふるさと岡山”にふさわしく、笑いの効用について、歴史から最新情報までを楽しく学び体験できるシンポジウムを企画しました。皆さまの笑いのパワーを集結し、昨年の西日本豪雨によって大きな被害を受けた岡山の完全復興の推進に少しでも役立つことができれば幸いです。

## 【昇 幹夫(のぼり みきお)】 『笑い与健康:過去・現在・未来』

笑いの健康効果について考えたのは、1986年、私がお阪へ来て4年目、日本スマイリスト協会の近藤友二会長から、講演依頼されたのがきっかけです。麻酔科専門医としてまず、笑いを呼吸生理学の観点から考えてみました。インターネットのない時代、文献検索で岡山の伊丹仁朗先生がガン患者にユーモアスピーチという宿題を出して気持ちを外へ向けさせる生きがい療法を指導していることを知り、1991年、伊丹先生と一緒に吉本大実験をして日本心身医学会で発表、1994年に最優秀論文になりました。それをもとに1994年7月、関西大学で第1回日本笑い学会総会の記念講演で、笑いの医学的効用を講演しました。笑い健康法は、古くは1968年頃、指圧師の浪越徳次郎先生が大笑い健康法を世間で広めていました。その後、2005年には村上和雄筑波大学名誉教授らが糖尿病患者に漫才を聞かせて大笑いさせると、ヘモグロビンやリボゾームに関する遺伝子のスイッチがオンとなり血糖値が改善されることも証明され2018年には大阪国際ガンセンターで追試して再確認されました。人生百年時代、元気で天寿を全うするには笑いのある日常こそ大切ということが科学的にも明らかになり、その経緯をお話します。

## 【松井浩明(まつい ひろあき)】 『笑いとフレイル予防』

日本の高齢化率は27%で世界一です。2050年は40%近くになります。2050年には、平均寿命は男性、83.55歳、女性、90.21歳です。生産人口は5275万人(2015年の69.14%)です。65歳過ぎても働きたい人は80%です。フレイルに陥ることなく健康寿命を延伸しつつ、人生を全うできることを求めています。高齢者を支える時代から、高齢者が支える時代を目指しましょう。健康寿命延伸には笑いが大切です。笑いがもたらす健康効果は、血行促進ができ、脳の働きがよくなり、記憶力アップ、新陳代謝がよくなる。自律神経のバランスがよくなる。腹筋、肋間筋、横隔膜、顔の表情筋も鍛えられます。幸福感をもたらします。笑って暮らすとNK細胞が活性化され、ガン細胞をやっつけます。社会参加して、日常生活に笑いを増加しましょう。フレイル予防には3つの柱があります。運動、栄養、社会参加です。しっかり食べ、しっかり体を動かし、外出や交流を楽しみましょう。社会とのつながりの欠如がフレイルをまねきます(フレイルドミノ)。社会参加でフレイルを予防しましょう。笑いは、自分にも、他人にも、人生にもOKです。OKサインを出しているのと、出していないのでは、人生の明るさが違います。

## 【江口依里(えぐち えり)】 『笑いの効果を数値で確認！～岡山大学における笑って健康教室の結果より～』

笑いの健康への良い効果が数多く報告されています。しかしながら、これまでに笑いの介入効果について中長期的に評価した報告はほとんどなく、今回、岡山大学において「笑って健康教室」を開催し、無作為化比較試験の手法を用いて明らかにしたのでご報告いたします。

岡山市近隣在住の40～79歳の男女で、メタボリックシンドロームの因子を持つ67人を解析対象とし、無作為に前期介入群34名、後期介入群33名に分け、各群それぞれ3か月間各10回の笑いの教室に参加しました。教室では、健康に関する講義と笑いヨガを実施し、教室の前後計3回の検査を実施しました。

2名を除いた全員が3回の検査に参加し、教室の平均参加率は90%以上でした。前期の教室終了後、介入群ではBMI、収縮期/拡張期血圧、無気力スコア、状態不安スコア、健康関連QOLの精神的サマリースコアにおいて改善または改善の傾向が認められ、後期の教室終了後、介入群ではBMI、収縮期/拡張期血圧、無気力スコア、状態不安スコア、立ち座りテスト、認知機能(DSST)において改善または改善の傾向が認められました。

3か月間にわたる「笑って健康教室」において、肥満、血圧、認知機能、精神的健康に関連した項目の改善が認められ、笑いの健康への良い影響が認められました。さらなる笑いの普及により地域住民の健康維持増進が期待されます。なお、本研究は国立研究開発法人日本医療研究開発機構平成29年度「統合医療」に係る医療の質向上・科学的根拠収集研究事業の助成にて実施されました。

## 【万代 京央子(まんだい きょうこ)】 『一度の人生 より楽しく！行きましょう』

は～い！一緒に・・・「上を向いて～\(\circ\)/バンザイをして・・・言葉に出して～幸せがくる～♡」ハイ・パワー・ポーズは幸せホルモン(テストステロン)を分泌にさせ心も体もスッキリ！「パワフル」なエネルギーが湧いてくる！元気が出て、気分が良く自身が湧いてくる！など心理状態を前向きに変える事ができます。このホルモンが出ている間はストレスホルモン(コルチゾール)は軽減されているのです。(ハーバード大学の社会心理学者エイミー・カディが実際に科学的な根拠があることをTEDで発表しました)心理状態が良ければ、気分よく1日を元気に過ごすことができます。

実行して頂いておられる方は、くよくよする事が無くなり毎日が楽しくなったと言われております。

また、ウィリアム・ジェームズ(アメリカを代表する哲学者・心理学者)「人間は幸せだから歌うのではない。歌うから幸せになるのだ。」と名言にも有ります。

万代京央子の作詞・作曲の歌「幸せがくる～♡」を皆で体験して頂き、行う前と後の気分の変化を体感して頂きたいと思っております。そして今日は♡ 笑いたいあなた！笑えないあなた！私と一緒に笑い転げましょう！！ ♡笑っていると♡必ず心から笑える日が来ますよ♡

## 【研究発表】

8月24日

「A0122教室」

13:00 「落語で読み解くイグ・ノーベル賞」 遠藤謙一郎

13:30 「講座としての高座:英語教育における落語の可能性と現実」 ショーン・ディヘヴン

14:00 「噺家は芸をどう磨いているか 若手噺家のインタビューから」 野村亮太

「プレゼンテーションルーム」

「笑顔土ヨーガで笑いましょう」 木村恭子

「誰でも簡単、激変のコミュニケーション法」 占部千代子

「パフォーマンス:添乗員による宴会芸(形態模写)」

杉ノ原洋二

8月25日

10:00 「岡山の方言景観から見る笑いの意識」 札埜和男

「ニーチェの笑いの力」 村松武

10:30 「笑いの攻撃性はどこから来るか？」 松坂崇久 「段階の世代を境に変化する高齢者の学ぶ姿勢」 山本公平

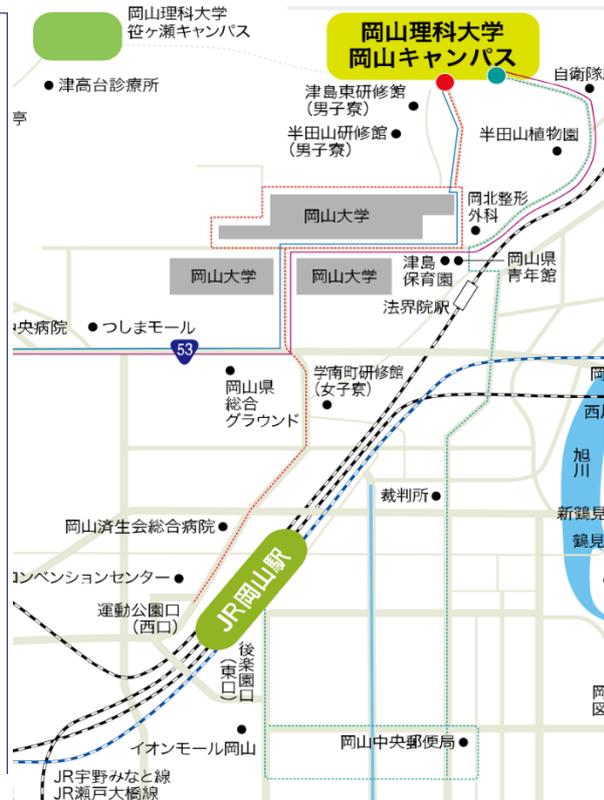
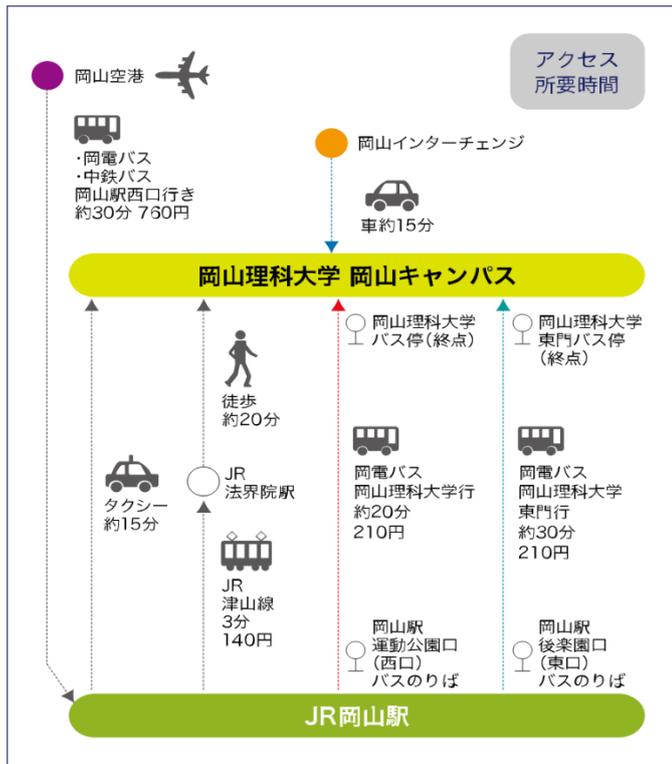
11:00 「伝典の中の笑い」小森英明

「介護予防を目的としたカルタの笑いに関する一考察」 古谷昭雄

11:30 「ユーモアのこころ」について考える 井上 宏

「笑う門には治癒来る」 春名伸二

### 【交通のご案内】



### 岡電バス時刻表(8月24日、25日とも) (臨時バスも運行予定です)

岡山駅運動公園口(西口)(22番乗り場)から、「47岡山理科大学」行で約20分(正門着)

岡山駅西口(22番)出発時刻(～大学正門へ)

8:00、8:20、8:40、9:00、9:20、9:45、10:10、10:35、11:00、11:25、11:50、12:15、12:40、12:55、13:15、13:40、14時台3本、15時16時18時台2本、19時台1本

岡山理科大学正門・出発時刻(～岡山駅西口へ)

12:10、12:35、13:00、13:15、13:35、14:00、14:25、14:50、15:15、15:40、16:05、16:30、16:55、17:20、17:50、18:30、19:15、20:00

\* 理大東門・出発時刻(～岡山駅東口へ)約30分

11:32、13:00、14:05、15:14、16:24、17:25、18:32、19:50、20:55

### 【問い合わせ先】

日本笑い学会岡山大会事務局:岡山理科大学教育学部 札埜(ふだの)研究室

〒700-0005 岡山市北区理大町1-1

TEL:086-256-9843 メール: fudano@ped.ous.ac.jp

日本笑い学会岡山笑わん会支部事務局:三宅ハロー歯科 滝川雅之

〒701-0204 岡山市南区大福369-8

TEL:086-282-0086 メール: takigawa@tsukubo.or.jp

FAX:086-282-6499



一般の参加希望者は事前参加登録の必要はありません。当日会場に直接来ていただいて参加費をお支払い下さい。

懇親会に参加希望(参加費4000円)の方は準備の関係上、事前に岡山大会事務局までご連絡をお願いします。

\*8月24、25日とも、大学の食堂の営業はありません。大学内のコンビニ(A3号館1F)は営業していますが、

お弁当の数は限られています。また、大学の近くには食堂はありません。昼食は各自で事前にご用意下さい。

後援) 岡山県、岡山市、岡山理科大学、岡山県歯科医師会、岡山県歯科衛生士会

岡山県看護協会、岡山市医師会、岡山市歯科医師会、健康生きがいづくりおかやま

協賛) 医療法人創和会、三宅医院、三宅ハロー歯科、まつい皮ふ科