



ココカラ 新たな ライフスタイルへ

キーワードは右脳！
バランスのとれた右脳プラス左脳思考のための
心も体も軽くなるプログラム。

カオン・パーソナルサポート

Message

人生は毎日繰り返される習慣によるものです。一人ひとりが、自分の持っている思考パターンによって、出来事に意味づけをしながら毎日を過ごしています。強い不安や悩みなどを抱え込みがちな思考パターンにある場合には、適切なストレスの対処法を覚えることで、心身の健康を保つことができます。笑いは癒しの力であり、最も簡単なストレス解消の手段です。日常に笑いが増えることによって、対人コミュニケーションを豊かなものにしてきます。

また、深呼吸は副交感神経を優位にして、心を落ち着かせるリラックス効果があります。笑いはすべての人間に備わった機能であり、習うことができます。笑うことによっておこる陽の感情が、コミュニケーション能力を高め、他者との信頼関係を築く上でも大いに役立ちます。

社会生活を営む上で対人関係をうまく結べるか否かは、人生の質を左右するといっても過言ではありません。新しい形の研修が、様々な組織にどのような効果をもたらすのか？ 各分野ごとに一部をご案内いたします。



■ 略歴

女屋かほる(オナヤ カオル)

カオン・パーソナルサポート代表 / 群馬ラフターヨガクラブ代表

群馬県生まれ。産業能率大学卒業

結婚後、専業主婦を経て37歳で情報処理サービス企業に入社。

人事部門で、社内のコミュニケーションのあり方やストレスが心と体に与える影響など、企業が抱える問題に直面。

キャリアカウンセリング・コーチング・NLP(神経言語プログラミング)などを取り入れた手法で社員教育に携わる。

その後、企業研修や学生へのキャリア教育に携わる中で、コミュニケーションがうまく取れずに心や体にストレスを抱えている人が多いことを知る。

ラフターヨガの効用を知り、2009年11月にラフターヨガ・ティーチャーとなり、12月に群馬ラフターヨガクラブを設立。以来、企業研修にラフターヨガを取り入れている。

また普及活動として、体験セミナーや地域の公民館活動・社会福祉協議会からの委託事業・医療機関での研修・老人施設等でのボランティア活動などでラフターヨガを伝えている。

■ 主な保有資格

- ・キャリアカウンセラー
- ・ラフターヨガ・ティーチャー
- ・PHPビジネスコーチ
- ・NLPマスタープラクティショナー
- ・ビジネスマナーインストラクター
- ・TFTアルゴリズムセラピスト



NHK収録風景

■ 主な活動歴

- ・税理士国民健康保険健康増進事業
- ・群馬銀行人事部健康管理室「女性のための健康教室」
- ・群馬THP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)推進協議会研修会
- ・スミセイさわやか介護セミナー
- ・財)杉浦地域医療振興財団健康増進セミナーin群馬
- ・群馬県立心臓血管センター・群馬県支部研修会
- ・NPO法人がんコントロール協会・第18回日本ガンコンベンション
- ・群馬認知症アカデミー第7回研修会
- ・独)地域医療機能推進機構群馬中央病院新人産業医・看護師研修
- ・群馬県看護協会前橋・藤岡・渋川地区支部研修会
- ・学校法人 北村学園 こだま幼稚園教員研修
- ・高崎市小学校人権教育主任会研修会
- ・群馬県榛名養護学校・養護学校教員研修
- ・群馬県立聾学校教員研修
- ・群馬県母親委員会議研修会
- ・群馬県青少年育成事業団青年地域活動研修会
- ・介護予防サポーターフォローアップ研修会
- ・群馬県ねたきりにならない県民運動
- ・厚生労働省委託訓練求職者支援訓練

■ 主なメディア取材歴

- ・NHKテレビ「首都圏ネットワーク」一都六県放送
- ・NHKテレビ「おはよう日本」全国ネットワーク放送
- ・群馬テレビ「ニュースジャスト6GTV」「サンデーニュースジャストGTV」
- ・上毛新聞・朝日ぐんま・いせさき新聞・グラフぐんま・桐生タイムス
- ・産経新聞



ラフター(笑い)ヨガとは

1995年、インドのマダン・カタリア医師と、妻でヨガの熟練者であるマデュリ・カタリア夫妻によって考案された、「笑い」に「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、新しい健康法です。冗談やユーモアに頼らず、理由なく笑うことで右脳が活性化します。脳は本物の笑いと同じような健康効果が得られます。

ラフターヨガの主な効果は、ストレスホルモンの抑制、NK細胞の活性化(抗がん)、自己効力感を高める、コミュニケーション能力の向上などが挙げられます。世界80カ国に広がり、世界中のメディアにも取り上げられています。その手軽さや効果がすぐにわかることから、職場・医療・福祉・教育の現場や、ガンや糖尿病の患者会といったあらゆるところで使われています。

カタリア医師のラフターヨガは、「ハイコンセプト」(ダニエル・ピンク著、大前研一訳)の中で、「笑っている人の方が、クリエイティブだし、生産性も高い。一緒に笑える人たちは、協力して仕事をこなせる。笑いは職場のストレス軽減のための中心的な役割を担うことができる」と紹介され、ビジネスでの新しいストレスマネジメントとして注目されています。



笑うことでの健康効果は、一日少なくとも10分から15分間の深く大きな、お腹からの笑いで得られると言われていますが、大人が日常で笑う自然な笑いは大抵2～3秒で終わってしまいます。

また、日常生活のなかで笑えるか笑えないかは、個人の色々な理由や状況に左右され、誰もが同じようにお腹の底から笑える理由は少なくなってきています。

笑いには生理学的に大きく分けて「左脳笑い」と「右脳笑い」があるといわれています。イメージや直観力と関連の深い「右脳」と、思考力や分析力と関連の深い「左脳」。

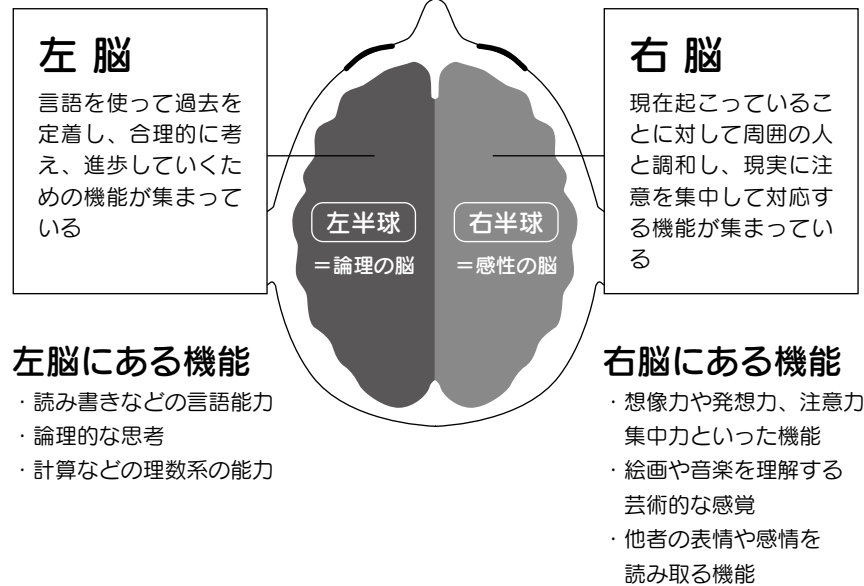
おかしいことを論理的に解析して笑うのは左脳笑いで、ラフターヨガのように理由のない笑いは右脳笑いです。右脳はリラックスする時に活性化し、左脳はストレスを感じている時に活性化しています。現代社会は右脳が弱りやすい環境にあり、自律神経の失調をきたしている人や、うつ病の人は、右脳への血流が悪いことがわかっています。ストレスは私たちの脳機能を低下させる最大原因です。脳機能を維持し、左右の脳のバランスを取り、より高いレベルで脳を使うためには、適度の運動を取り入れることが必要です。

深呼吸を伴った運動は、全身の健康状態に影響を及ぼす自律神経のバランスをコントロールすることができます。ストレスの多い社会では、速くて浅い呼吸になりがちですが、呼吸が浅くなると、取り入れる酸素の量が減り、必要なエネルギーをうまく燃やす事が出来なくなり、活性酸素などが溜まりやすくなり、がんなどの原因にもなったりします。深呼吸によってリラックス作用のある副交感神経が高まります。日ごろから深呼吸を心がけることで、ストレスを減らし心身の健康に役立ちます。



ラフターヨガは短時間でストレスを取り除くと同時に、感情のバランスも整える効果があります。最近では企業や医療従事者等の研修や学校の授業などにも笑いを取り入れる試みが広がっています。

左脳と右脳の役割



日本で初めてラフターヨガを取り入れた企業研修の様子が、NHK「おはよう日本」(2011年11月5日放送)で「笑って心の健康を」というタイトルで全国に紹介されました。

医療現場に「笑い」を取り入れている施設が最近ではあります。笑いが患者の治療を早めたり、うつ状態に対抗したり、病気によるストレスを和らげたりすることが広く受け入れられ、その健康効果が注目されています。

笑い深呼吸の運動は、横隔膜と腹筋の動きを刺激し、副交感神経が上がると、心身にリラクゼーション効果をもたらします。呼吸が体に及ぼす影響はとて大きく、深呼吸により体に酸素が十分いきわたれば、病気にかかりにくくなり、健康を促進することができます。横隔膜を動かすコツさえ覚えれば、体をストレス状態にする交感神経の動きを、簡単に抑えることができるようになります。

超高齢化社会となった日本の介護や認知症の問題は、だれもが自分に降りかかる問題として、予防に努めたり、正しい知識を身につけておくことが欠かせない時代になりました。認知症の進行は、赤ちゃんが獲得していく機能を、逆の順番に失う過程だと言われています。赤ちゃんが最初に身につける笑いは、最後まで敏感に残る機能です。ラフターヨガは笑いの習慣づけができ、認知症予防のために最も効果的といわれる運動を、短時間で楽しみながら行うことができます。大人が再び子どものように純粋な喜びで笑うためには、これまで自分自身や家族、社会によってもたらされた、恥・抑圧・精神的な障害を取り除く必要があります。これらの抑制の下に無限に笑う能力は存在します。ラフターヨガで感情の流れを開放する方法を身につけることができれば、笑いは自然に流れ出します。

誰でも簡単に毎日の生活に取り入れられ、個人の生活や社会生活を豊かにしてくれる、まさに笑いの実践方法です。

ラフターヨガは、笑いに古くからあるヨガの呼吸法をエクササイズの中に取り入れたことで、たくさんの酸素が体の中に取り込まれて、ジョギングや水泳・ウォーキングなどと同じ有酸素運動になります。

Master's Voice 高齢者の介護現場は以前から比較すると開放され明るい雰囲気となってきていますが、独特の雰囲気と閉塞感は少なからずあると思います。そこで、高齢者の介護現場を明るく楽しく変えられるものはないかと模索していたところ、ラフターヨガに出会うことができ、女屋代表から、ラフターヨガの説明や素晴らしさを教示して頂きました。ラフターヨガは、科学的根拠に基づいており、大がかりな機器や道具を使わず手軽に楽しく取り組める健康体操であることから、ぜひ弊社の介護施設でラフターヨガを実践していきたいと思いました。私共では現在、住宅型有料老人ホーム、デイサービス、訪問介護の3事業所を運営しており、デイサービスのメインプログラムとしてラフターヨガを毎日実践しています。体操担当の職員が、毎回ラフターヨガの効果と4つの要素を説明してから、体操に入ります。最初はやや恥ずかしそうに動作も笑いも控えめの高齢者の方もいらっしゃいますが、時間経過とともに大きな笑い声と素敵な笑顔に変わっていきます。また、職員も一緒に取り組んでいるため、職員のストレス軽減とメンタルヘルスの改善、職員間の連携も良好になり、風通しが良く明るい職場環境となりました。更に、職員の前向きな姿勢が高齢者の方への良質な介護サービスの提供へとつながり、施設全体が良い雰囲気となっています。ラフターヨガを毎日実践していると、楽しい笑い声と素敵な笑顔がたくさん溢れ、ハッピー＆ラッキーな空気に包まれています。



貝瀬 敦彦

介護福祉施設こころや田口施設長
株式会社NativeMind代表取締役
中小企業診断士・介護支援専門員・
介護福祉士等の資格を有する

企業は社員一人一人が心身ともに元気で、仕事に取り組むことにより発展していきますが、ストレスの多い現代社会では、働く人たちの多くが疲れています。持っているスキルや能力がいかに高くても、感情のバランスがとれていなければ最大のパフォーマンスを発揮することはできません。

ラフターヨガは、科学的に実証された最も経済的で時間もかからないストレス軽減方法で、メンタルヘルスにたいへん有効です。人間がその機能を最高に発揮するために必要な多くの酸素を脳と体に運べるため、心身ともにエネルギーが満ち溢れた状態になります。ラフターヨガは、「笑い」と「遊び心」で構成されています。「遊び心」は右脳の働きを活性化させ、より創造的になり、新しいアイデアが湧きやすくなります。ストレスの軽減・能力発揮・チームビルディング・創造性と革新性・自信の構築・コミュニケーションスキル向上・集中力の持続などの効果が得られます。

また免疫力を高め、血圧を下げ、血糖値を調整し、心肺機能を高めるなど心身共に活性化します。

国会で先般、「労働安全衛生法の一部を改正する法案（通称：ストレスチェック義務化法案）」が成立し、メンタルヘルス対策の充実・強化等を目的として、従業員数50人以上の全ての事業場にストレスチェックの実施が義務付けられました。健康診断のようにメンタルヘルス対策が義務付けられたことで、これまでの人事・労務体制の取り組みを根本から見直すことが不可欠となります。

一方で社員のメンタルヘルスは、個人の生活全般にも関連する問題ですので、企業内での取り組みだけでは限界があるのが現状です。社員一人一人が、自分の人生を前向きにとらえられるような習慣を身につけるサポートが必要です。

研修では、まずラフターヨガで陽の感情を発露させ、右脳の活性化でコミュニケーション能力を高めたうえで、マネジメントスキル・ビジネススキル向上に繋げていきます。

「ビジネスの場で笑い？」と思われるかもしれませんが。

しかし、笑いとは深呼吸には、私たちが思っている以上に、心と体への様々な効用があります。これまでの研修スタイルにとらわれず、新しい取り組みとして、ぜひ、ご相談ください。

Master's Voice

人は皆、心を持っています。心は見えません。見えないものが一番大事です。お金も大事ですが、唯一お金で買えないものが心です、命です。笑いは、自分の心を相手に見せることです。心からの笑顔を見ると、相手は安心して縁を結びたくなります。笑うと、心と身体が同時にリラックスして全ての細胞が生き生きと働き出します。笑いは、心と命の讃歌です。笑いに満ちた個人と集団が誕生すれば、そこは幸せを呼ぶ磁場になります。

ラフターヨガは、笑いの日常化と生活習慣化を可能にした唯一の体操です。昨今、我々士業の間でも、殺伐とした雰囲気がないとは言えません。司法書士も明るい顔でお客様に接すれば、互いにリラックスして十分な聞き取りができ、いい結果が得られます。プロ集団として生き残るのは、笑いのある集団といえるでしょう。



澤浦 健 司法書士
澤浦・林田司法書士事務所

研修プログラム例 Program Sample

	一般職向け	管理職向け
一日研修	メンタルヘルス対策(含ラフターヨガ体験) 自己理解・他者理解 コミュニケーションスキル 目標設定と実践計画	メンタルヘルス対策(含ラフターヨガ体験) 意欲を引き出すコミュニケーション 管理者の責任と権限 目標設定と実践計画
二日研修	メンタルヘルス対策(含ラフターヨガ体験) 自己理解・他者理解 コミュニケーションスキル 失敗を学びに変える ビジョンタイムライン 目標設定と実践計画	メンタルヘルス対策(含ラフターヨガ体験) 意欲を引き出すコミュニケーション 対人関係の基本的な態度を知る 管理者の責任と権限 ビジョンタイムライン 目標設定と実践計画

その他3か月・6か月間の定着支援や新入社員研修、ラフターヨガリーダー養成など、ご要望に応じさせていただきます。ぜひ、ご相談ください。

★自他理解

良好な対人関係を築くために他者理解は欠かせません。その基になるのは自己理解です。

自己理解の3つの方法(自己分析・他者からのフィードバック・客観的データの活用)によりポジティブな職場環境づくりに繋がります。

★リーダー能力向上

リーダーに欠かせない資質は、バイタリティ・楽天性・自己修練といえます。

また「仕事の流れは対人関係の流れである」とも言われるほど、対人関係をうまく結ぶことができるか否かは、リーダーにとって非常に重要な問題です。

他者との信頼関係を築くための、コミュニケーション能力の向上が求められています。

★メンタルヘルス対策

ストレスは脳機能を低下させる最大の要因です。

ラフターヨガは、ストレスを軽減し、結束力を高め、強いチームを構築する側面があります。

企業や組織などでは、様々なストレスにより、体や心に不調をきたす人が増えてきています。

メンタルヘルス対策には、まず体を動かすことが最も効果的です。

短時間でできる簡単なラフターヨガは、企業内でラジオ体操のように使うことで、心と体のストレスを取り除くことができます。

■お問い合わせ

OFFICE

カオン・パーソナルサポート

群馬県伊勢崎市連取町3088-9 エディフィスOT 105

TEL/FAX 0270-75-3941

Email k.kirari-08@friend.ocn.ne.jp

URL <http://kaonps-08.com> H26.9/1公開

Blog <http://ameba.jp/kaonps>