



# わっはっはっ 笑いのセミナー

## 笑う門には健康来る！



### 笑いの素のつくり方…3つの脳で大いに笑う！

#### 1. ワニの笑い



食欲や性欲など、生存本能が満たされた時の笑い

#### 2. ウマの笑い



喜びや期待、優越感など、感情が満たされた時の笑い

#### 3. ヒトの笑い



協調の笑い、気遣いの笑い、相手の喜びをみてうれしく思っ  
て出る笑いなど



これからはもっとこの笑いが必要！  
(心を満たすために)

お笑い番組やコミック雑誌などによる笑いも必要

また、感情が満たされた時などの笑いも必要

さらに、人との関わりの中で生まれる笑いは、もっと必要

**“笑い”が持つ元気力アップの力は強力！**

ストレス物質を除去するための比較的単純な笑い  
(免疫力アップ)

## 『笑いのセミナー』

～ 笑いがもたらす健康パワー～

### 背景

想像してみてください。あなたの周りに笑いがなくなったら…

今は笑にくい社会、だからこそもっと笑いを大切にしなければなりません。

大いに笑うことは、心理的効果だけではなく、短時間に免疫系を正常化させる生理学的効果も確認されています。このセミナーでは笑いの素のつくり方を知り、大きなストレスを抱えている時でも、笑いを忘れないよう元気に過ごしていただく方法を習得していただきます。

### ねらい

笑うことが精神的ダメージを軽減し、心身を元気にする妙薬になることをご理解いただく

笑うことが難しい今の社会環境下において、どう笑いを増やすか、その方法をご理解いただく

### コンセプト

笑いは心のビタミン剤、“ワニの脳” “ウマの脳” “ヒトの脳” で大いに笑おう！

### 期待効果

①ストレスの軽減・解消 ②免疫機能の向上 ③コミュニケーションアップ

### 講習会概要 所要時間：60～90分

①ガイダンス : セミナーのねらいとゴールを理解する

②レクチャー : 笑いに持つ驚異のパワーを知り、笑いの素のつくり方を習得する

③実験 : ある実験により心と体の繋がりを体感し、笑い声や誉め言葉の重要性を知る

④実習 : 笑い声を含めた「いい声」を出す実習で大いに笑っていただく