

第 11 期笑い療法士募集

笑い療法士を募集します！

笑顔っていいですね。ホッとして、うれしくなります。赤ちゃんの笑顔なんか見ると、いつの間にか笑っている自分に気がつきます。笑うということは、心と体にたくさんの良い効果もあります。単に笑顔をつくるだけでも幾つかの良い効果があるので、様々な団体がいろいろな方法で笑いを勧めています。健康法に近いものもあります。こんなに笑顔の大切さが世の中に知れ渡ってきたのは本当にうれしいことです。笑える人は、どんどん笑っていただきたいものです。

癒しの環境研究会が求める笑い療法士とは！

ただ、笑いにはいろいろなタイプの笑いがあります。人を傷つける笑いだってあります。また世の中には笑いたくても笑えない人もたくさんいます。人間は心に余裕がなければ笑えないものです。何らかの病いで悩んでいる人は、特に笑えません。でも、そのような人にこそ、本当に笑いが必要でもあると思うのです。人を傷つけるような笑いではなく、まずは一緒にいても安全で安心できると感じてもらう。そしてホッとしてもらえたら、いつの間にか笑えなかった人の顔に笑顔が浮かぶかもしれません。私たち笑い療法士は、そのような笑いを目指しています。

第 11 期笑い療法士にこんな方を募集します！

笑いたくても笑えない人、そして本当に笑いを必要としている人が多いのは医療現場です。今後、笑い療法士は医療現場を中心に活動していくことになっていきます。ですから今回からは、医療や介護に携わる方をメインに募集します。あくまでも自分ではなく相手が主役ですから、笑いで自己顕示したいと思っている人は求めません。傷ついてデリケートになっている人を対象にしていますから、笑い療法士には気持ちの余裕も必要です。自分に余裕がなく、「笑えるようになりたい」と思っている方は、笑い療法士に応募されるのではなく、お近くの笑い療法士を探してみてください（笑）。現在、700名を超える笑い療法士が全国に広がっています。

募集要項は別紙です！

たくさんの方のご応募を期待しています。

癒しの環境研究会「笑い療法士認定評価委員会」

委員長 山崎陽子

担当理事 阪口周二

癒しの環境研究会理事長

高柳和江

笑い療法士（3級）応募要項

1. 笑い療法士とは

1) 笑い療法士の定義

笑い療法士とは、笑いをもって自己治癒力を高める事をサポートする人の事です。笑いは、人が幸せに生きることを支え、また病気の予防にもつながっていきます。そうした笑いをひきだすのが「笑い療法士」です。

2) 笑い療法士の認定

笑い療法士は、癒しの環境研究会が設ける笑い療法士認定評価委員会が認定します。

3) 笑い療法士の役割

認定を受けた人は、笑い療法士の名称を用いて、日常の場で笑い療法士の理念を実践していただきます。医療や福祉の現場で、また日常の場で、「自己治癒力を高める笑い」を広げるムーブメントを起こし、その中心人物として活躍する事が求められます。

4) 癒しの環境研究会との関わり

認定後は必ず癒しの環境研究会に入会していただきます。また、笑い療法士としての質を保つため、自己研鑽を続ける事が義務づけられています。癒しの環境研究会はフォローアップ研修の実施などサポートを行います。

2. 応募できる人

応募資格は癒しの環境会の理念(資料3参照)に共鳴し、建設的な意見が言える人です。医療・福祉関係者を優先します。下記の条件を満たす必要もあります。

- ・気持ちに余裕のある人
- ・自己顕示ではなく、相手が主役と思える人
- ・その場をホッとさせる笑いを目指せる人

3. 認定を受けるまで

1) 応募書類を各自で印刷して提出する

研究会のホームページ上にある申請書類を印刷し、必要事項を記入の上、応募してください。

応募受付期間：平成27年4月1日～6月30日（郵送に限る・当日消印有効）

2) 書類審査

笑い療法士認定評価委員会にて書類審査を行います。熱意と癒しの環境研究会が求める笑いに対する理解が主に問われます。この結果は、6月末までに直接ご本人あてに郵送します。この受講審査を通過した方のみが笑い療法士認定講習に参加する事ができます。

※ 書類審査手数料として 2,000 円を郵便局にて払い込み後、払込金受領証を切り取って笑い療法士認定申請書に貼付けてください。払込料金は各自ご負担願います。書類審査手数料は、審査が通過できなくて受講が認められなかった場合もお返しできません。

郵便局払い込み口座番号 00150-4-386791

加入者名 癒しの環境研究会

金額 2,000 円

3) 笑い療法士講習（2日間）を受ける

日時：平成 27 年 8 月 1 日(土)、2 日(日)の 2 日間。両日とも受講必須。

場所：日本医科大学教育棟講義室

東京都文京区千駄木 1-1-5

講習費：25,000 円（お振込み方法は受講者に直接お知らせします。）

※ 講習費には、講習終了後から認定審査までの間に提出していただくフォローアップ論文(下記参照)の指導料も含まれます。

4) 認定審査

書類審査、笑い療法士認定講習、およびその後の課題実践によって笑い療法士 3 級としての認定を決定致します。課題実践のためのフォローアップ論文を平成 27 年 9 月 25 日(金)までに提出していただきます。

5) 認定発表

下記の日程で認定者発表・授与式を行います。できる限り多くのサポーターとともにご参加ください。この発表を欠席されると認定されませんのでご注意ください。

日時：平成 27 年 11 月 1 日

場所：日本医科大学教育棟大講堂

認定料：10,000 円（認定料、認定証、記念品を含む）

たくさんのサポーターや一般の方のご参加もお待ちしています。

参加費：3,000 円

※笑い療法士も含め、すべての方から参加費をいただきます。

笑い療法士に認定された方は、癒しの環境研究会で、C 研修を受ける資格があります。

日時：平成 27 年 11 月 22 日 13 時～17 時

場所：都内の大学を予定しています。

4. 応募方法

ホームページ上の下記の書類を印刷し、「癒しの環境研究会 第 11 期笑い療法士認定申請係」あてにお送りください。

1) 笑い療法士認定申請書

本人直筆でお願いします(特別な事情のある方は事務局あてにご連絡ください)。
なお郵便局の払込受領証を忘れずに貼付けてください。

2) 課題作文(所定の形式を使用)

3) 本人の笑顔写真(必須) ※認定証授与式等で公表してもよいものをお選びください。

ヨコ 4.5cm×タテ 5.5cm の大きさで、胸から上が写っているもの。顔がはっきりわかる鮮明なカラー写真(最近もの)を申請書に貼付けてください。

【応募書類の送り方】

市販されている適切な大きさの封筒を使用して、下記の書類を折りたたまずに郵送してください。(差出人住所・指名を明記のこと!) 郵送のみ受け付けます。本人持参は受理しません。宅配便・書留は不可

※ 応募書類は返却できません。大切なものはコピーをおとりください。

※ 書類はホチキス留めをしないでください。

1. 笑い療法士認定応募書類一式(上記 4. のもの)。

2. 定型サイズの封筒

(82 円切手を貼り、宛名に応募者の郵便番号・住所・氏名を記入)

※ 書類審査結果通知用として使います。

※ 定型サイズ：タテ 23.5cm、ヨコ 12cm までの長方形の封筒を使ってください。

応募書類の送り先：〒158-0082 東京都世田谷区等々力 2-21-6

癒しの環境研究会事務局 第 11 期笑い療法士認定申請係 あて

笑い療法士の理念※

笑い療法士認定評価委員長 山崎陽子
癒しの環境研究会代表世話人 高柳和江

笑い療法士は癒しの環境の理念から生まれた。

笑い療法士認定・育成の目的は病気や障害をもっても、心を病んでも、人々が幸せに生きることができる社会環境をつくりだすことである。

そこにいるだけでほっとして元気になる。これが癒しの環境の基本だ。落ち着いた環境でその人らしい生き方を取り戻せば、ふつふつと自分の力が湧いてくる。患者さんがどんなに落ち込んでも、自己治癒力が高まるこうした環境を提供しなければいけない。この理念から、笑いによって自己治癒力を高める笑い療法士の活動が始まったのである。

患者さんやストレスをたくさん抱えている人は、笑おうと思ってもなかなか笑えない。それを引き出すのが笑い療法士である。特別な療法があるわけではない。笑い療法士のメソッドは、各自が相手と心の交流をするなかで模索していく。ここで重要なことは、たんに援助の手をさしのべるのではなく、その人自身の生きる力を引き出すサポートにつながっているかどうかである。

その人といると、いつのまにか笑っている——。笑い療法士とは、笑いの感染力が強い人のことである。そのような人を、社会にどんどん送り出していきたい。

資格水準

資格区分の定義を下記のように定める。認定は3年間有効とする。

- 3級：笑い療法士の理念を理解し、熱意のある人。
- 2級：笑い療法士として十分な実績をもつ人。
- 1級：笑い療法士として社会に貢献し、とくにすぐれた実績があると認められた人。

活動の基本

- ・日常の場で笑いを感染させる。
- ・認定後も質を保つための研鑽が義務づけられる。
- ・笑い療法士の活動状況はフォローアップ報告書などにより報告する。

◆笑い療法士は患者さんやまわりの人々の自然な笑いが「引きだされる」環境・状況をつくりだすことを第一義とするものであって、演技・扮装・パフォーマンス行為等によって笑いを一方的に提供するだけの「お笑い療法士」であってはならない。

笑い療法士の条件（3級認定者）

- ・患者さんの心理及び安全を理解している
- ・笑いを感染させる力が強い
- ・とくに場所を選ばなくてできる
- ・パフォーマンスは必ずしも必要ない
- ・とくにグッズを必要としない

■笑い療法士とはなにか

癒しの環境研究会代表世話人 高柳和江

とにかく癒しといえば、途端にモーツァルトの音楽であったり、リラックスとか緑の安らぎとかいう話になる。もちろんそれもいいが、元気になるというのも癒しだ。痛くないこと、苦痛をなくすことが医療の本分であるなら、患者さんでも笑いたい。あたりまえのことではないか。

笑いには、微笑から大声を上げて呵呵大笑するまで、いろいろなレベルがある。免疫を高めるには、ガハハと、大声で笑う必要があるといわれている。でも、面白い格好をして、パフォーマンスでみんなを笑わせようとするのを見て笑うのは、もともと笑いたいと思っている元気な人だ。しかし、多くの患者さんは苦しみを抱えていて、笑おうと思っても笑う状況にない。そういう人たちが本当に心から笑えるような場と空気を提供するのが本当の医療提供者であり、福祉のケアをする方だと思っている。

笑い療法士候補者の中にはがん患者さんもいた。彼女が言った。「普段は、包丁で刺されるみたいに、あちこちが痛い。だけど、認定講習会のあの2日間は不思議なことにちっとも痛くなかった。終わってから、また包丁で刺されるような痛みが戻ってきました」。私は、笑いが足りない、修行が足りん、もっと笑えと指示書を出して彼女を見守っている。笑いで患者さんの痛みが消えるだけではない。医師や看護師も、患者さんの心を一生懸命に聴き、ともに笑い、自分の生き方までが変わったという人がたくさんいる。それぞれに生きる欲びが深くなったというか、とにかく笑い療法士となった人はみな、人生がなにか変わるのだ。

もちろん患者さんすべてが、笑いを必要としているとは思っていない。コミュニケーションをとりたいと思っているとも限らない。でも、一緒にいても安心と思ってもらえることで、コミュニケーションの第一歩は始まる。まず、一緒に存在してもよいと患者さんに思ってもらえることが重要である。基本は、あなたのことが好きよ、というテレパシーをそっと送ることかもしれない。人間の口とは、唇とは、なんてチャームな器官だろう。ニコッと笑うと、「あなたのことを愛しているわよ」というウェーブを送ることができる。あたたかな微笑みも、げらげら笑いも、人を支える力をもっている。

ただし、笑いならなんでもいいわけではない。痛みを増やす笑いがある。テレビで見えるお笑い芸人さんたちは突っ込み役が相方をたたいたり、いじめたりする。患者さんは、それを見ただけで胸が痛むのだ。笑えない。赤の他人をおとしめたりするのも痛みが増える。夫や妻の悪口は、話をしている本人の人間性を疑わせ、聞き手の気分が悪くなる。個人攻撃も、自虐ネタもだめである。もちろん患者さんや病気のことをネタにしてはいけない。癒しの環境研究会の笑い療法士は、決して「お笑い療法士」ではない。

私は癒しの環境として五つの項目をあげている。「安全」「リラックス」「効率」「元気になる」「生きる欲び」がそれであるが、これは笑いでも同じことである。人間としての尊厳が守られていることを実感して、もう大丈夫、安全だと感じることなしに人は笑えない。笑い療法士とは、「患者さんひとりひとりの生きる力を心から尊重し、そのことによって笑いを感染させうる人」のことなのである。それが生きがいにになる。

笑い療法士がもっともって増えて、日本中で100人に1人が笑い療法士になったら、日本の国も明るくなることだろう。

資料3. ◆日本経済新聞の「医師の目」欄にて、代表世話人・高柳和江のエッセーが2004年6月6日から27日まで4回にわたり連載され、大きな反響がありました。以下はその全文です。

第1回 患者の気持ち最優先

二年前、NHKの番組『ラジオ深夜便』に出演した。このとき、おむつの話をした。高齢でも失禁があっても、おむつはしたくない。これは人間の尊厳の問題だ、と。そこで一言、「米国ではおむつをはずせる手術があります。便のほうだけですが」と付け加えた。

すると、驚いた。放送当日の朝八時から、勤務先の大学に電話が殺到したのだ。「その手術、日本医科大学でできますか」「国保（国民健康保険）でできますか」「八十歳でもできますか？」……。答えは全部、ノー。日本では行われていない手術だからだ。

「盲腸ポート」といって、盲腸に管を埋め込み、管の先を腹の外に出し、ふたをしておく。ここから浣腸（かんちょう）液を自分で注入すれば、約一五分で大腸内の便が肛門から出て、少なくとも二日間は便失禁の心配がない。

保険はきかないが、青梅市立総合病院の星院長が万全のバックアップをしてくれた。この手術を改良した米国の医師を呼び、第一例目を行ったのは、その年の十二月。患者さんは術後に言った。「失禁があると、一日中便のことばかり考える。今では、一日二十三時間は自分の好きに使える」。

二階から落ちて以来、十年寝たきりだったOさんは、三日ごとに便が出ると食欲がわいてきた。これで元気になり、リハビリをがんばって車椅子で外出できるようになった。十年ぶりの花見だと、桜の下ではほえむ写真が届いた。

この手術にはドタキャンも結構ある。主治医や看護師や遠い親戚が「失禁や便秘では死なない」などと言うからだ。

死なないけれど、つらいよね——。この手術が保険で認められれば、幸せなOさんが日本中に増えるに違いないのに。「これは治しましょう」と医師が決めるのではなく、患者さんが「この苦痛をとりたい」と言ったら、みんなが本人の気持ちになって真剣にサポートする社会にすべき。皆様もそう思いませんか？

第2回 尊厳守り「生」をサポート

高齢の母と暮らす友人宅を訪ねると、ベッドの上に掃除機がドンと置いてあった。検査入院がきっかけで寝たきりになり、娘の顔もわからなくなった痴呆症状の母を「昼間から寝かせないため」だった。

母を自宅に連れ帰った彼女の「復活大作戦」は——ピンクの服を着せ、ディオールの口紅をつけ、「お母さんきれい！」と言いまくる。客を招き、人と会わせる。分厚いヒレ肉を焼き、残すと捨てるふり。すると母は「もったいない」と口に押し込む。これで体力をつけ、デパートに劇場に、強引に連れ歩いた。たった一カ月で、プールで泳げるまでになり、痴呆の世界から生還した。この人に尋ねた。「ボケているとき、どんな感じでした？」「なんだか不思議の国のアリスになったみたいだった」

これを聞いて思った。ずっと「アリス」のままになっても、行き先が癒しの国なら安心できる。では、そこで何より大切なものは？ 尊敬され、愛され、「自分は重要人物だ」と本人が実感できることだ。

でも、現実はどうだ。前回おむつの話を書いたが、「おむつを替えてよろしいですか」と本人に聞く施設など皆無に近い。選択権などなく、「さあ横になって」と下着を脱がせられて、尊厳などありえない。立派な施設でも、時間内に入浴を済ませるため、入居者を裸で並ばせていた。そんな施設が「週二回以上」という自治体が決めた評価基準ではトップランク。

「あなたの不平を重大事項として受け取ってもらえる」。ニュージーランドの病院が掲げる患者の権利だ。高齢者施設にはモチベーションセラピスト（生きる意欲を高める専門家）や、一緒に新聞を読む係もいた。「人間として楽しく生きるためのサポートこそが重要」との理念が、実践レベルでも貫かれていた。

私たちがやらなくては、と二年前に立ち上げたNPO「21世紀 癒しの国のアリス」^{*}が目指すのは、「本人も介護者も、社会も幸せになるアリス介護」。高齢者の尊厳を守るケアを広めるとともに、この視点から施設評価も行う。読者の皆様、どなたもウェルカムだ。

※「NPO21世紀癒しの国のアリス」はその後、理念を癒しの環境研究会に引継いで解散した。

第3回 ガハハと笑い、ホッと一息

切れたハンカチを縫っても、糸を抜けば二枚に分かれる。ところが、手術の傷は一週間でふさがり、糸を抜いてもくっついたまま。これが、私たち生物の持つ自然治癒力だ。

でも、誰でも秘めているこのすばらしいパワーを全部使いきっていない人が多い。

去年七月、神戸在住の友人、田村先生からファックスが入った。「悪性リンパ腫になりました。すでに四期。生存率は二五%です」。すぐに「笑いの処方箋」を送った。「免疫を高めましょう。一日五回笑って、一日五回感動する。副作用：腹がよじれる」。ガハハと笑った写真の横に、「もっと笑って!」とマジックインキで書いて同封した。

その写真を病室の壁に貼り、抗がん剤の点滴を受けながら彼は周囲を笑わせた。外来通院になると毎日裏山に登り、「ぼくは治りまーす」と叫んだ。山のこだまが返ってくる。こだま療法だ。これで背筋がピンとのび、元気はつらつする。奥様がびっくりした。「あなた、別人。毎回森に行く前と後は顔が全然違う」

一年後、田村先生からファックスが届いた。「奇跡が起きました。がんが消えました」。こうして心も体も癒えるのなら、自然治癒力を高めるサポートを受けること、そのための「癒しの環境」を得ることは、患者の権利である。

私が十年間勤務した熱砂の国クウェートの病院は、植林した森の中にあった。医者と患者は診察のたびに握手をして、人間的であたたかい関係。これでこそ、「よし、治るぞ!」という気になる。病院は、そこにいただけでほっとして元気になる、免疫が高まる環境を基本とすべきなのだ。

具体的には何が必要か？ 実験で確かめた。笑うと、免疫を高めるNK細胞の活性が高まる。森の中でも、NK細胞が活性化する。——だが、多くの病院には笑いも、ほっとする癒しの環境もない。

十年前に『癒しの環境研究会』を立ち上げ、どうすれば病院が変われるか考えてきた。「心で」納得していない治療をされたり、何かとがまんさせられるなんて、病院とは呼べない。

第4回 知識得れば生きる力に

晶子さんは、突然病院に呼び出された。「ご主人は末期のすい臓がんです」。背中での痛みで外来を受診したのは、一カ月も前なのに。「すい臓が悪いのでは」ときくと、「病名は俺が決める」と言った同じ医者が、今度は余命三カ月と言う。「訴えるんじゃないでしょうね」とカルテもすんなりとは見せない。彼女は真っ青な顔で相談に来た。「主人に本当のことを言わなければならないのでしょうか」。夫は立派に定年を迎えたところだ。欺かれたまま人生を終わらせたくない。いっそ、病院を訴えてやろうか……。でも、裁判所に書類が受理されるのに七カ月はかかる。最後の三カ月が裁判準備の忙しさに終わる。

彼女はまず逡巡し、それから怒った。「妻の力で主人を治して見せる」とまで言った。私は病気のことを知って、闘う方法を勉強してほしいと米国の最新治療法の情報を渡した。翌日、彼女は夫にすべて話し、息子はインターネットや図書館で医療情報を探した。そして、信頼できる腫瘍内科医にたどりついた。

その医師は言った。「国際レベルであなたに合った最高の治療をやりましょう。ただし、おまかせは困る。抗がん剤のことも詳しく勉強してください。痛み止めがほしかったら、薬を特定し、ほしい量を言ってください。薬の効果も副作用もわかるのは患者だから」

このとき、落ち込んで白黒だった世界が「カラーになった」。告知されて一年、今、がんは消えないが仕事も続けている。晶子さんはもう、泣いているだけの人ではない。患者も医療を変えうるのだと、医学部のカリキュラムに腫瘍内科学を入れよ、との運動を始めた。ご主人は、患者の権利法を求める署名活動に奔走している。

まさに知ることは力である。患者自らが立ち上がる力をつけることを「エンパワーメント」というが、それには、怒り、渾身で知識を得て生きる気になることが重要なのだ。

人を幸せにしない医療はムダと皆ではっきり言おう。患者が幸せになるには、どんな医者、どんなシステムがよいか。本気で発言し、社会を変えよう。そう、ぜひ私とご一緒に。

笑い療法士認定証申請書

氏名 _____ フリカナ _____

ニックネームまたは愛称 _____

生年月日 _____ 年齢 _____ 歳 性別 _____

※希望連絡先に○ [自宅 ・ 勤務先]

自宅住所 郵便番号 _____

TEL _____ FAX _____

携帯電話 _____ メールアドレス _____

職業 _____ [携帯・パソコン]

所属機関（勤務先など） _____ 部署 _____

所属機関住所 〒 _____

TEL _____ FAX _____

好きなギャグ、またはジョーク等（笑い療法士として使えると思うもの）

応募理由

笑い療法士としての活動

認定されたら、あなたは笑い療法士としてどんな活動をしますか。いつ、どこで、誰に、どんなふうにか、具体的にお書きください。

笑顔の顔写真を貼る

ヨコ 4.5cm

タテ 5.5cm

（裏面に氏名を
書いてください）

書類審査手数料 2000 円を振り込み後、払込金受領証をヨコ向きにココに貼り付けてください。

課 題 作 文

氏名 _____

課題：資料3の医師の目をよんで、今までに見聞きしたこと、または自分の経験から、「これこそが笑い療法士だ」とあなたが考える例をふたつ以上書いてください。そう考える理由も書くこと。

字数：800 字以上 1200 字以内。パソコン使用の場合はプリントしたものを枠内に貼り付けてください。 ※鉛筆書きは不可。

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.