

# PARTNER

PARTNER

2018.10.15 発行

No. 40

主な内容

- フォーラム
- 夏休み親子消費者教室
- 今後のイベント情報
- かながわ女性の活躍応援サポーター
- 相談機関のご案内

発行 はだの市民が創る男女共同社会推進会議

事務局 秦野市役所市民部市民相談人権課 秦野市桜町 1-3-2 TEL.0463-82-5128 FAX.0463-82-2001

E-mail s-soudan@city.hadano.kanagawa.jp



終始笑顔で話す米津さん

「明日があるさ」の曲に合わせ、真っ赤な衣装で颯爽と登場した米津さん。意表をついて会場後方から登場したパフォーマンスに、参加者は思わず振り返って拍手喝采。さすがは「平成の女きままる」オープニングから会場は笑いの渦に包まれました。多くの人に「笑顔」「笑い」を届けて、日本を元気にしたいという米津さんの一生懸命な思いに感動しながらも、笑いが絶えない講演会となりました。

米津さんは、アパレル業界で10年間、名物店長として勤務し、常に売上上位をキープしていましたが、突然「パニック障害」に襲われ、治療と療養をかねて、天職だった仕事を退職します。サービスピッチで人々を喜ばせることが大好きだった米津さんから退職後、笑顔が消えてし

## 笑顔を取り戻すために

平成一十一年六月二十三日、秦野市本町公民館多目的ホールで、ユーモアセラピストの米津さち子さんをお招きして、「男女共同社会フォーラム二〇一八」を開催しました。「平成の女きままる」をキャッチフレーズに、米津さん独自の「お笑い療法」を取り入れながら、笑いがもたらす心と体の健康効果について、ユーモアたっぷりのお話をしていただきました。

# 笑いは心と体のビタミン剤

## 男女間のコミュニケーション術を学ぶ

まいます。そして、「どうして私は笑えなくなりましたのか」と考えるうちに、独学での笑いの研究が始まります。その後、独自で笑いの仕組み（人はなぜ笑うのか）を解明しながら、米津流ユーモアコミュニケーション術や笑顔のトレーニングなどを編み出し、多くの方に笑顔の重要性を紹介しています。

## 米津流ユーモアを伝授

米津さんは、人間の笑いの仕組みとして、「笑いは連鎖し、伝染する。脳の中にはミラーニューロンという鏡の作用をする細胞がある」というお話をされました。自分がニコッと相手に笑いかけることで、脳内の鏡が反応し、相手もつられて笑いたくなる。そして、笑顔が広がります。

## 【笑いの効果】

～笑いは心も体も健康にする～

- ①ガン細胞を破壊してくれる細胞が増加
  - ②糖尿病患者の血糖値低下
  - ③血流がよくなり、老化防止や脳梗塞、心筋梗塞を予防
  - ④リラックス効果、ストレス発散
  - ⑤ダイエット効果
  - ⑥肌ツヤが増し、顔のたるみも防止
  - ⑦人に好印象を与え、好感度もアップ
  - ⑧胃の消化を助け、便秘や肝機能不全を補う働きが活発化
- ※講師資料より



恵比寿様の笑顔を手本に割箸で口角をあげるトレーニング

次に「脳は笑顔をつくるだけで幸せだと感じるようにできている」というお話をされ、三つの筋肉を使う「**幸せ笑顔の作り方**」を伝授していただきました。「**口角**」「**目尻**」「**頬**」、この三つの筋肉を同時に動かすことで脳が反応し、幸せと感ずるそうです。

また、「笑い」とは笑顔と笑い声のこと。声を出さないと「笑い」とは言いません。笑い声は「アハハ、ハハハ」が腹式呼吸になって、元気で活発な印象を与えます。最後に、米津流の割箸を使って口角をあげるためのトレーニングを実践しました。笑顔の練習です。割箸を歯でくわえて米津さんの掛け声にあわせ、「エイエイッ」「エイエイッ」を3回、参加者全員で発声しました。毎日トレーニングを続けることで表情が変わり、印象が良くなるそうです。

そして、笑顔を引き出す最大のコミュニケーションのコツは、相手を誉めることだとお話しされました。「さすが」「すごい」「すてき」「すばらしい」は魔法の言葉。言われると誰もがうれしくて笑顔になりますよね。

めまぐるしい日常の中で、皆さん、笑うことを忘れてはいませんか。**笑顔は得顔**。大きに笑うことも大切です。

## 参加者の声

### 参加者にとっての「笑いの効果」とは？

- 人に優しくなれる。心にゆとりができる。
- コミュニケーションの強化ができる。
- 人間関係を良くする。気持ちを明るくする。
- 笑いは太陽。日頃から笑いを力にしてユーモアを生み出している。
- 笑いは心の鏡だと思いました。老いに向かつて、笑顔を作るようにして生きていきたい。
- 様々な笑いがあり、年齢、性別等の差にもなって笑いが変化しているのだと思う。共通する笑いは、その場に明るさ、ゆとり等プラスに働く。

### フォーラムの感想

- 講演の間中、数え切れないほど笑いました。とても晴れやかな気持ちになって帰ることができました。
- こんなに話術の巧みな方に出会ったのは初めてであり、貴重な話を今後活用していきたい。
- 笑いの健康の大切さを知りました。これからも楽しく笑っていききたいと思えます。
- 時間が短い。もっと聞いていたかったです。
- 嘘の笑いでも本当の笑いでも、笑顔を作ると脳が騙され、幸せだと感じるといってお話に興味を感じました。
- 広くフォーラムを行うべき。
- 講師の顔がもっと見えるように、舞台があると良かった。

