



出前講座報告書 vol.1



2014年7月30日 福島市保健福祉センター

笑いを生かした健康づくり ～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～②

テーマ



講義をする大平先生

テーマは「笑いを生かした健康づくり～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～②」に関してした。主な講話内容は、①笑う人の特徴（地域・年齢・性別）、②笑いと健康の関連（認知・免疫・アレルギー・糖尿病）、③笑いの効果（ストレス軽減、脳の活性化、社会的ネットワーク）、④ストレス解消（非日常）、⑤笑いヨガの実践等でした。



笑いヨガを実践

グループワーク



各グループで発表

7グループ（1グループ6～7人）で①学んだことで特に気に入りのこと、②得た新しい情報、③学んだことで、将来使いたいこと、④学んだことで、役立ちそうにないこと、⑤すぐ使える新しい技術の5つについて付箋紙に各自3枚程度書き、グループ内で同じ内容のものをカテゴリー化しました。その後、発表を行い、参加者全員で学びを共有しました。多く挙げられた意見は、①笑いと生活習慣病が関連していること、②たくさん話す人ほど笑うこと、③ストレス対策として非日常が大切なこと、④うつ→ラフ（見方が大切であること）、⑤1日15分笑うと約40キロカロリー消費すること、⑥作り笑いでも効果があること等でした。大平先生には1グループのファシリテーターとして参加して頂きました。



グループでの話し合い

アンケート

参加者数は45人でした。

評価項目	「(大いに) そう思う」 N=38
研修の資料や進行について	
配布資料は適切だった	79%
時間配分は適切だった	100%
進行は適切だった	100%
第一部の講義について	
笑いと健康づくりについて理解できた	100%
講義は今後の保健活動に役立つと思う	97%
第二部の話し合いについて	
話し合いは今後の保健活動に役立つと思う	95%

編集後記

とても楽しく笑いにあふれる研修会でした。参加者自身のストレス解消だけでなく、学んだ笑いによる健康づくりの技術で、住民のストレス解消につながると良いと思います。この出前講座を始めて3年目にしようやく、できるだけ見やすい報告書をまとめるところまで気が回るようになりました。これからもご要望に応じて出前講座を続けていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。
(公衆衛生 後藤)