

## 人間力・仕事力を高める講演趣旨・演題

## NPO法人健康笑い塾

講演テーマ	講演趣旨
<p><b>「笑い与健康」</b> —人生は楽しく・美しく—</p>	<p>医笑同源：病気を治すのも食事をするのも、笑うのも生命を養い健康を保つ為で、その本質は同じである。今回、笑いが如何に生命を養い健康を保つ為に重要であるのかを理解して頂き、笑いの効用(健康力・人間関係力・創造力)を中心に、ユーモアを楽しみ・創り・話す事の楽しさを実感して頂きます。笑い(ユーモア)でこころ豊かな喜びのある生活を実現し、健康長寿社会をご一緒に築きたく思っております。これからの「予防笑学講座」として、健康長寿に貢献し、医療費削減の一端を担います。治療医学から予防笑学へ</p>
<p><b>「笑いと経営」</b> —ユーモア人財は会社を変革する—</p>	<p>これからの経営課題に ① 社員のメンタルヘルスの改善 ② 職場の活性化 ③ 新しい発想 ④ 挑戦する社員 ⑤ 定年後生き生き生きる の5項目がある。これら5項目を達成してくれるのが、柔軟な発想をするユーモア人財である。混沌とした時代に「笑っている場合か！」とお叱りを受けるかもしれないが、今回、敢えて、「これからの経営には、笑い(ユーモア)が必要である」を提唱させて頂くことによって、必ず、経営者の方々のご期待に沿えると確信しております。 凄いからおもしろいへ</p>
<p><b>「笑いと教育」</b> —家庭は楽しく・学校はおもしろく—</p>	<p>子どもの脳の発達に一番大切なのは、お父さんお母さんの笑顔と先生方子どもへの期待するところである。それが、「家庭は楽しく・学校はおもしろく」の原点である。その為には、笑い(ユーモア)が如何に大切かを実感して頂きます。家庭・学校に、笑い(ユーモア)があると、子どもたちの脳が活性化し、創造力を発揮し、授業の理解度が深まり、授業効果も上がる。これを「わくわく授業」という。この「わくわく授業」が、健康で楽しくこころ豊かな学校・家庭生活を実現できるのである。お笑いから笑い(ユーモア)へ</p>
<p><b>【期待される3つの成果】</b></p>	<p>①「人間は何故笑わなくてはいけないのか」の理解 ②笑いの効用(健康力・人間関係力・創造力)の確認 ③どの様に笑ったらいいのか(顔が笑う ところが笑う 脳が笑う)の循環を体感。笑い(ユーモア)を、これからの健康に、経営に、教育に 活かすことにより、将来の「仕事は楽しく・人生はおもしろく」に繋がるのである。</p>

### 講演演題(案)

笑い与健康	： 笑いは健康長寿の常備薬、認知症予防と笑いの効用、医笑同源：笑う門には健康来る、百笑千福：笑って免疫力アップ
笑いと経営	： 笑いとおもしろいへ～、こころの笑方箋～職場のメンタルヘルスとユーモア～、管理職のユーモア学(笑学)入門
笑いとおもしろいへ	： 教育とユーモア～笑育でこころ豊かな人生を～ お母さん笑ってますか、こころの笑方箋：人財育成とユーモア
その他	： 笑いとしあわせ、顔が笑う ところが笑う 脳が笑う