第 10 回日本クリティカルケア看護学会学術集会報告

教育講演

クリティカルケア看護師に必要な“笑い”の力

The Power of Laugh Necessary to Critical Care Nurse

池田 由紀

Yuki Ikeda

名古屋市立大学看護学部

笑いの力

医療において、1970 年代、米国のジャーナリストのノーマン・カズンズが、自分の病気（膠原病）の治療に笑いをを用いたことで、笑いの効果が注目されるようになりました。カズンズは、「ネガティブな感情は病気の原因となる」という学説から、「ポジティブな感情は病気を快癒させる」のではないかと考えました。カズンズは、主治医と相談して、治療にビタミン C の投与と併用して、笑いを取り入れました。まず、彼は笑いのビデオを見て、10 分間お腹を抱えて笑ったら、2 時間は痛みを感じることなく過ごせることなど笑いの効果を発見しました（ノーマン、2001）。数年後には、病気が全快したことを誌上発表しました。それ以降、笑いについてのさまざまな試みや、笑いの効果についての研究が多く行われるようになっていきました。

近年において、笑いの効果として、身体的効果や精神的効果が実証されつつあります。一般の健康な人への笑いの健康効果はもちろんのこと、がん、リウマチ、2 型糖尿病、アトピー性皮膚炎、循環器疾患、認知症などの疾患をもつ患者への笑いの効果についての研究が進んできています。笑いは、ストレス軽減（心身の緊張緩和）、脳の活性化（脳細胞への血流）、身体防御システム（NK 細胞の活性化）、血糖値の上昇抑制（遺伝子のスイッチ）、アレルギー反応の抑制（アトピーの炎症軽減）、人と人との関係作り、などさまざまな効用があります。

私たちは、ストレスを日常的に感じていますが、ストレスには、夢や目標に向かって一生懸命仕事をしているときなどの良いストレスと悪い人間関係や過重な仕事をこなさなければいけないなどの悪いストレスがあります。あなたは、どちらのストレスを感じているでしょうか。ストレスの捉え方は、その人の感じ方や捉え方に委ねられますが、良いストレスであっても、悪いストレスにおいても、どちらも私たちは心身が緊張した状態で生活していることになります。緊張のある毎日の中で、こまめに緊張を緩和すること（休憩をとったり、リラックスしたりなど）で心身の調和が図られていきます。この緊張状態が長く続くと心身にいろいろな影響を与えるので、リラクセーションが必要となります。

そもそもリラクセーションとは、『闘争・逃走反応によって生ずる交感神経系の興奮を鎮め和らげる』（ハーバート、2001）や、または、『ストレスと相対する概念で、緊張状態へ働きかけることによって生じる心身の反応や効果であり、バランスの取れた望ましい状態への変化』（中北、2010）とされています。他には、『完全に眠っており何もしない状態や弛緩した状態ではなく、緊張と緩和の間の一番、最適な状態・位置・場に自分自身をおくこと』（平井、1993）、『身体的には筋肉などの過剰な緊張状態を軽減すること、心理的には、安定した精神状態を獲得しやすいこと』（五十嵐、2001）とも定義されています。このようなリラクセーションを笑いの力を活用することで引き出

すことができます。それは、「笑う」という行為自体が、身体エネルギーの放出、心のエネルギーの放出、縛りからの解放、雑念を吹き飛ばすという心身へのリラクゼーション効果があるからです。

緊迫した医療現場で昼夜働く、クリティカルケア看護師の皆さんは、多くのストレスにさらされます。そういった状況のなかであっても、「実践力：予測性、迅速性、適応性」や「回復を促進するケア」、「調整力」などの力が求められます。クリティカルケア看護師自身の力を最大限に引き出すためには、「平常心：心の余裕」をもてるのが大切なことではないかと私は考えます。緊張した状態から、笑いの力を活用することで、心身のリラックスした状態へと調整していくことができます。また、ICUやCCU、手術後の回復室に入室する患者は、生命の危機的状態にあり、特に意識のある患者にとっては、非常に緊張の高い状況の中に身を置くこととなります。そのような状況の中で、看護師の笑顔と安心感のある関わりによって、患者や家族は、ホッと緊張がほぐれ心身のリラックスした状態となることで、患者の力が引き出されていくのではないのでしょうか。

また、笑いの力は、笑いの視点（視点転換）という観点からも重要です。

先ほども述べましたように、笑うという行為、笑っているときは、何も考えない状態となり、縛りを解き、心を自由にし、自分を取り戻すことができます。それはまた、違う角度から自分を見つめるという視点転換ともなります。何かとくよくよと考えていたり、不安や心配なことが片時も頭から離れないとき、ほんの少し捉え方や言葉を変えると、感情が変わります。感情が変わると行動が変わってきます。笑うことでほんの少し視点が変われば、行動にまで影響するので。しかし、くよくよと考えたり、不安や心配が頭から離れないときに、笑うということは、とても難しいことになります。笑うという気持ちになれないからです。そこで、「おもしろい」、「楽しい」といった感情がなくても、ただ体操として笑うという行為をする方法が、次にご紹介する笑いヨガです。

心身のリラクゼーションの方法：笑いヨガ

笑いヨガ（Laughter Yoga）とは、1995年にインド人医師マダン・カタリア博士によって考案された、笑いの体操と、ヨガの呼吸法を組み合わせた方法です。イ

ンドで200人を対象に介入研究が実施され、ストレス緩和効果、ストレス対処能力の向上効果が実証されたものです。笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康体操です。通常、私たちは、笑うには、「おもしろい」、「楽しい」といった感情が必要ですが、笑いヨガは「笑う」という動作の体操・呼吸法なので感情が伴った笑いである必要はありません。運動能力や経験に関係なく、車椅子の人でも誰でも、道具がなくてもできます。一人でも行うことができますが、グループで実施することで、互いに笑いを伝染させ合い、楽に笑えるようになるのが特徴です。

笑いヨガには、4つの基本のステップがあり、ステップを順番に行いながら様々な笑いの体操へとつながっていきます。まずStep 1は、「手拍子とかけ声」で両手の指をぴんと伸ばして1.2, 1.2.3というリズムに合わせて手拍子をします。手拍子に合わせてホッホ、ハハハとお腹から声を出しかけ声を出します。次にStep 2は、「深呼吸」で、身体を前傾させながら、しっかり息を吐き、徐々に上体を戻しながら鼻からたっぷり空気を吸い込み、両手を上にあげ3秒以上息を止め、ハハハと声を出しながら吐きます。Step 3は、「子どもにかえるおまじない」で、「いいぞ、いいぞ」と手拍子しながら左右に体を振り「イエーイ！」と両手をあげて伸び上がります。Step 4は、「笑いの体操」で、動き回りながら（または椅子に座ったまま）いろいろな状態で笑いの体操をします。終了時は、深呼吸などクールダウンを行って終了とします。

以上のように、ぜひ毎日の生活に笑いを取り入れていただき、心身のリラクゼーションを図り、元気で過ごしていただきますよう、心から願っております。

文献

- ノーマン・カズンズ著、松田銃訳：笑いとお癒力、岩波現代文庫、2001.
- ハーバート・ベンソン著、中尾睦宏、他訳：リラクゼーション反応、星和書店、2001.
- 中北充子：「リラクゼーション」の概念分析—産後早期の女性を対象としたケアへの適用の検討、KEIO SFC JOURNAL, 10(1), 57-69, 2010.
- 平井久：座談会 リラクゼーションとは何か、現代のエスプリ, 311, 13-14, 1993.
- 五十嵐透子：リラクゼーション法の理論と実際—ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門、医歯薬出版、2001.