

平成二十四年度

大洲市地域福祉(ボランティア)

研修会開催

平成二十五年二月十日(日)

大洲市総合福祉センター

二月十日(日)、大洲市総合福祉セン

ターにおいて、「地域福祉におけるボランティアの『コミュニケーション力向上』と『ストレス軽減』をテーマとして大洲市地域福祉(ボランティア)研修会を開催しました。当日は市内を中心に約三百名の参加をいただきました。

開会行事の後、落語家で真打の三遊亭楽春師匠を講師に『笑いで学ぶメンタルヘルス&コミュニケーション』



三遊亭 楽春 先生

ン」と題した講演が行われました。落語家でありながら心理カウンセラー(認定二級)、健康生活



支援講習支援員、救急法救急員(赤十字認定)、食生活アドバイザー(認定二級)といった資格をお持ちの三遊亭楽春先生は、ご自身が持つておられる落語の技術と、笑いが健康へ及ぼす効果についての知識を基にお話されました。

落語を話される時と同じ軽快な口調で講演された先生は、「笑い」の

効能には、免疫力強化やストレスの軽減があると話されました。また、中でも「落語で笑う」ことの効果は素晴らしい、先述の効能に加え、「元気・やる気」といった前向きな気持ちへのスイッチを入れる働きがあるということ、その仕組みや脳の働きの説明とともにお話されました。

また、元気で明るくしている人が、地域福祉においてのコミュニケーションシゴングづくりにもたらす効果についても、心と心の繋がりがやメンタル面での視点を交えながら話されました。「笑顔」には人と人との心の垣根を取り除く効果があり、ただ笑顔でいるというだけでも地域に明るい和をもたらすことができるというお話は、日頃責任感からストレスを貯めがちな地域福祉に携わる人たちの心を軽くしてくれるものでした。

参加者のみなさんは、講演中先生の掛け声で一齐に「想像力」を働かせた演技をしたり、後半は本物の落語を堪能したりと、笑いの絶えない楽しい雰囲気の中、落語から広がる健康づくり・地域づくりのお話に納得の笑顔を浮かべておられました。

