



三遊亭 樂春 先生

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。当団は市内を中心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力向上』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（認定一級）、健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（認定三級）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をされました。

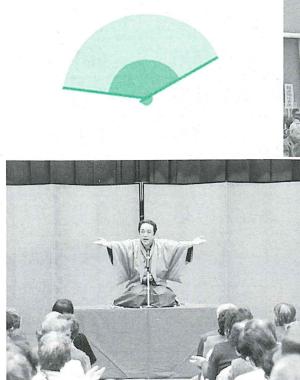
落語を話される時と同じ軽快な口調で講演された先生は、「笑い」の



参加者のみなさんは、講演中先生の掛け声で一斉に「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・地域づくりのお話を納得の笑顔を浮かべておられました。

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づくりにもたらす効果についても、心と心の繋がりやメンタル面での視点を交えながら話されました。「笑顔」には人ととの心の垣根を取り除く効果があり、ただ笑顔でいる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、日頃责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。

機能には、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」という効果は素晴らしいし、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を、その仕組みや脳の働きの説明とともにお話されました。



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

平成二十五年一月十日(日)

大洲市総合福祉センター