

杉戸町メンタルヘルス講演会を開催しました！

笑い と 健康 の マルチな関連

平成 31 年 3 月 1 日、埼玉県立大学 保健医療福祉学部 健康開発学科 坂井博通教授をお招きし、「笑い と 健康 の マルチな関連」をテーマにご講演いただきました。



世界保健機関(WHO)において、健康とは『身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱でないことではない』とされています。

笑いの身体への影響については様々な研究がされており「脳の血流量が増える」「血糖値が下がる」「免疫力が上がる」など、多くの効用が発見されています。しかし、効用があるから笑うのではなく、笑うことそのもの、笑い合うことそのものが大切であるとのことでした。

では、誰がよく笑うのでしょうか。男女別では「女性」、年代別では「若い世代」、そして「おしゃべりな人」ほどよく笑うとの調査結果が出ています。また、人は、職場や家庭など、自分が長くいる場所に笑いを求める傾向があるようです。さらに、よく笑う人ほど心が健康で、隣人関係が良く、幸福感が高いとのことでした。

日本は、だじゃれやパロディなど言葉遊びに満ちており、日常に笑いやユーモアがたくさんあります。時にはこれまでと見方を変え、面白い物を身近に探しましょう。そして笑う範囲を広げましょう。先生のおすすめは「一日一笑」！

講演終了後には、ゲートキーパー養成講座を開催しました。ゲートキーパー（命の門番）とは、自殺を考えている人のサインに「気づき」「相手の気持ちに寄り添って話を聴き」「適切な支援につなげ」「見守っていく」人のことです。

また、杉戸町ではこのたび、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して「杉戸町自殺対策計画」を策定します。後日、ホームページでも公開しますので、ぜひご覧ください。

