



## 「なんじゃこりゃ！」

私が初めて笑いヨガを体験した時の、正直な感想です。しかし、心と体に起きた劇的な変化に、目からウロコが何枚も落ちました。その衝撃に突き動かされ、2009年1月発祥の地インド・ムンバイで笑いヨガティーチャーとなりました。帰国後すぐに日本笑いヨガ協会を設立したのは、笑いヨガこそが、日本の少子高齢化という課題を解決するツールだと確信したからです。さまざまな課題をひとつずつクリアし、そして今コロナ禍を経て、笑いヨガは単なる健康法を超えるものだと実感しています。「笑い」は、人が前を向く力を取り戻し、創造性を育み、絆を再生する鍵となります。変化の激しいこの時代だからこそ、笑って前に進む仲間と共に、笑いの力で希望あふれる未来を拓いていきたいと考えています。

日本笑いヨガ協会 代表  
高田佳子

## 笑いヨガは、進化する。

### それは、自分の脳を手懐ける「ライフスキル」

私たちが提案するのは、単なる健康法ではありません。誰もが自ら心身を整え、つながり合える社会を「デザイン」し、「実践」すること。2009年から始まった日本笑いヨガ協会は、あなたの生き方をラクにする技術として、今も進化を続けています。

### 交流・研究の場が新しくなりました

全国大会（現：笑いフォーラム）などで育ててきた「交流・研究」に関する事業は、2025年設立の「一般社団法人笑いイノベーション学会」に移行しました。共に笑い、学び、つながる仲間の皆様は、ぜひ学会へご入会ください。

### 一般社団法人笑いイノベーション学会

「笑い」を娯楽や感情表現としてではなく、人・組織・社会に変化をもたらす「実践知」として探究・共有する学会です。



入会案内・詳細

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-7-2-27F  
株式会社アートランド内  
☎ 03-3242-6130 ☎ 03-6734-7003  
✉ info@waraiyoga.org



# 自分の脳を手懐ける

“笑い”も「時代」も進化中！

日本笑いヨガ協会は、“笑い”の科学を日常生活に届け、日本と世界を健康にします。



## 活動領域

### 笑い場®

介護予防・子育て支援・地域づくり。  
笑いの生むコミュニケーションが、社会の課題を「つながり」で解決します。

### 笑いケア®

「笑いの効用」をケアの現場へ。生活の質（QOL）を高め、利用者の「生きる希望」と働く人の「やりがい」を生み出します。

### 笑トレ®

笑う力は、個人と組織を変えるビジネススキル。脳活性・メンタルヘルス・セルフケアに応用し、現状にブレイクスルーを起こします。

詳しくは  
日本笑いヨガ協会

**no+e**



笑いヨガは、とてもシンプルです。  
しかし、奥深いもの。  
日本笑いヨガ協会では、ラフターヨガインターナショナルの資格講座に加え、笑いの基礎理論と分野別実践法を学べる講座を用意しています。  
ラフターヨガインターナショナル認定資格が取得できます。

### 笑いヨガリーダー養成講座

1. 会場講座（2日間）  
笑いヨガのダイナミックな笑いの伝染力を体感し、笑いあうことのすばらしさを実感できます。
2. オンライン講座（映像+1日）  
笑いヨガのリード方法と理論は映像教材で学び、1日のオンライン講座で効果的なリードテクニックが身に付きます。

### 笑いヨガティーチャー養成講座

5日間の合宿でリーダー認定ができる指導者育成講座。映像講義・事前に並びにオンライン講座で事前学習し、5日間の合宿で笑いヨガの場の作り方を学ぶ。

### 講師塾

介護予防・企業・子育て支援などの課題に、笑いヨガをどのように機能させるのかを直観的につかむ講座。ロールプレイで笑いヨガ講師のスキルは爆上がり！さらに、心と身体をつながりをさまざまな方法で体感し、使いこなせるようになります。  
（日本笑いヨガ協会講座・修了証有）

## 活動をサポート

### WARAISHOP

あなたの笑いヨガを彩る関連グッズ（Tシャツ・ノボリ旗・書籍等）をご購入いただけます。  
講座・イベントの申し込みも、オンラインショップをご利用ください。



### 講演・研修・講師派遣



講座や講演、イベントに、高田佳子をはじめとする経験豊富な講師を派遣します。組織への導入相談も承ります。

