

日本福祉大学 2025年度 地域連携型研究助成制度 研究報告

研究代表者 所属・職：看護学部 准教授

氏名：尾関 唯未

研究課題名：「笑い」が媒介する育児ネットワーク

～ソーシャルキャピタル構築の一要因としての検討

研究の概要

【研究背景】

内閣府の社会意識に関する世論は、地域交流について「挨拶をする程度」で良いと考える人の割合が高いと報告している。デジタル技術の向上やSNSの活用も伴い便利になる一方、地域での交流は希薄化している。交流が少ない地域では、笑って話す機会も少ないと言える。また核家族において、産後間もない時期は、乳児と2人で過ごす時間が多くなり孤立感を抱えやすいと言える。そのため、地域に暮らす住民同士で交流し、孤立防止に向けた組織の構築を図ることが重要である。

2017年から厚生労働省は、「地域共生社会」という概念と子育てを住民同士の組織で支え合う方針を打ち出した。社会組織について、パットナムは、ソーシャル・キャピタルという概念を使用し「社会の効率性を改善できる信頼・規範・ネットワーク」が特徴であると述べている(パットナム：2001)。

研究代表者の尾関は、乳児を育てる母親12名に“子育て支援の現状”に関する訪問調査を行なった(尾関ら：2021)。この調査では、地域の交流の場に参加できていない母親は、子育てについての相談ができておらず不安を抱えていた。したがって、子育てを相談できたり、気分転換できたりする場を地域で組織的に作っていく必要がある。地域においてリフレッシュや交流の機会を作る方法として、子育てサークルや療育施設において、笑いヨガを用いた検証研究を行いその効果を明らかにしてきた(尾関ら：2019)。笑いヨガは、1995年にインド人医師マダン・カタリアが開発し、ムンバイ公園で5人から始まった笑いを伴う体操の一種である。「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」とを組み合わせたユニークな健康法で、現在100か国を上回る国々に広がっている(Kataria：2005)。

橋本(2015)は、20代の学生に対して笑いヨガを実践し、STAI日本語版を用いて評価した結果、不安は軽減したことを明らかにしている。そして、笑うことによる感情の変化について宮戸(2020)は、笑った後の方が、ネガティブな気分感情は減少し、ポジティブな気分・感情は増加することを報告している。また大平(2020)は、近年の研究動向を分析し、「笑い」は不安を軽減する効果があると報告している。さらには、笑いヨガによる副次的な効果として、人と繋がりやすくなることも報告をしている(大平：2023)。一方、こうした笑いヨガの検証を行なってきたものの、地域住民が主体となり、継続して笑いヨガを実践するには至っていない。したがって本研究は、笑いを媒介とした地域交流が継続して行われ、子育てを支えるソーシャルキャピタル構築(社会の効率性を改善できる信頼・規範・ネットワーク)のための笑い与健康リーダーを育成することを目的とする。育成後は、笑い与健康リーダー中心に地域で子育て中の親たちと共に健康かつ笑いの溢れる地域づくりに繋がっていくと見越している。

【研究目的】

住民主体となって、子育て中の親に対し、笑いを媒介とした地域交流を継続して実践できるよう、笑い与健康づくりリーダーを育成すること。笑い与健康づくりリーダーが、子育て期におけるソーシャル・キャピタル構築、促進のために活躍するための示唆を得ることを本研究の目的とする。

【研究方法】

本研究では、子育て中の親に対するソーシャルキャピタル構築・促進を担うべく笑い与健康

リーダー育成を行いながらその効果を検証する。

【研究プロトコール】

2025年8月 東海市と社会福祉協議会、笑いの講演会講師に講話の依頼

10月東海市の窓口や新生児訪問で、笑いヨガ体験と笑いの講演会チラシ配布の開始

第1回 笑いヨガ体験会と笑いの講演会 開催

開催日: 2025年11月26日 (水)

内容:

- 笑いヨガ体験 30分程度
- 「笑い与健康に関する効果と地域交流の重要性に関する講話」 約20分
- 質問調査(母親 : フェイスシート・幸福感 笑い地域づくりに関する自由記述)
- 笑いヨガセッション前後に唾液アミラーゼの測定

2026年1月11日(日)・12日(月) 笑いヨガリーダー養成講習の実施

第2回 東海市子育てサロンにおいて笑いヨガリーダーによる笑いヨガセッションの実施

開催日:2026年1月28日(水)

内容

- 質問調査(母親 : フェイスシート、幸福感・笑い地域づくりに関する自由記述)
- 質問調査(笑いヨガリーダー : フェイスシート、幸福感・組織づくに関する質問紙、笑い地域づくりに関する自由記述)
- 笑いヨガセッション前後に唾液アミラーゼの測定

第3回 東海市子育てサロンにおいて笑いヨガリーダーによる笑いヨガセッションの実施

開催日:2026年2月18日 (水)

内容

- 質問調査(母親 : フェイスシート、幸福感・笑い地域づくりに関する自由記述)
- 質問調査(笑いヨガリーダー : フェイスシート、幸福感・組織づくに関する質問紙、笑い地域づくりに関する自由記述)
- 笑いヨガセッション前後に唾液アミラーゼの測定

達成状況・成果内容

母親の参加状況 : 11月 22名、1月 12名、2月15名(有効回答)

母親の結果 (結果は・以降、その対応策、考察は→に記載)

【幸福感の質問紙より】

- これまでの成功や出世感に関する得点の低さがあった。
→セッションの中に、自分を抱きしめて労うことを取り入れた。子育て中は、自分を労う機会が減少するため、こうした体操を増やしていくことも有効と考える。
- 子育て中であり、子どもの発達を含めた将来への不安が幸福感を低減させる誘因となっていた。
→セッションの合間に子どもの発達に関する話を組み込んで、将来の見通しが少しでも持てるような支援を行った。

【自由記述より】

- 地域交流の場で顔見知りになる安心感がある。
→笑いヨガのセッションでも、顔を見合わせて笑顔を作ることを取り入れた。

- 笑うことは、コミュニケーションや幸せの誘因になるというポジティブな影響が表出された。一方、人と比較してしまう、交流の中に入っていないという声もあった。
→セッションを通して、子どもには個人差があることを伝えたり、交流の輪に入れたりするようなセッションを考える必要がある。

【唾液アミラーゼの結果】

- 3回実施の49名中、46名の母親は、ストレスが低下した。
→今回結果では、生理学的に効果が得られた母親が多数であった。

笑いヨガリーダーの結果：3名の回答

【幸福感の質問紙より】

- 人生の退屈さ、将来への不安の得点が低かった。
→人生の退屈さの解消として今回の笑いヨガリーダー養成に応募してくれた可能性がある。

【組織のサポートに関する質問紙より】

- 2回目のセッション後に全員得点が向上していた。
→回を重ねるごとに、組織づくりへの関心が高まったと言える。

【自由記述より】

- もっと交流の場を作りたいという想いの記述。
- 地域づくりは、「自分でもできる」という意識に繋がったという記述があった。
→さらなる活躍の場の創設を検討していく必要がある。