

笑いヨガ

佐賀新聞

2017.01.01

約500世帯が身を寄せる熊本県益城町の仮設住宅団地の集会所で「わっはっはっ」と大きな声が上がります。10人ほどが「笑いヨガ」に取り組んだ。握手をしたり、不思議な動きをしたり。参加した高瀬真璃子さん(77)は「力が湧いた」と晴れやかな顔になる。

指導したのは「くまもと笑いヨガ倶楽部」代表の西嶋敏さん(63)。「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しくなるんです」がモットーだ。

西嶋さんは、心臓病で入院して死を意識した時、テレビで笑いヨガを

「わっはっはっ！」で力湧く



参加者に「笑いヨガ」を指導する西嶋敏さん(中央)＝熊本城二の丸広場

知った。退院後、体験会に参加し「何も考えず、ただ笑う。感情をさらけ出してもいいんだ」と気づき、その後は自宅のある熊本市を拠点に仕事の傍ら、普及に努めている。

余震を警戒して避難所で一時暮らしていた時、車中泊する友人から「支援に来て」と頼まれた。「傷ついた人を前に、笑

っていいのか」とためらいながらも、被災者の前で懸命に顔をほころばせる。すると「笑うことを忘れていた」と、同世代の女性から感謝された。

以来、避難所や仮設住宅はできるだけ回っている。「不安を抱える被災者はまだまだいる」。今年も倶楽部の仲間と「笑いの支援」を提供すると心に決めている。

*2017年1月1日(日)京都新聞・佐賀新聞

*2017年1月3日(火)宮崎日々新聞

*2017年1月4日(水)千葉日報

<http://warai-yoga.org> くまもと笑いヨガ倶楽部

<https://www.facebook.com/kumamoto.waraiyoga>

〒860-0862 熊本市中央区黒髪2-3-17

TEL・FAX 096-344-2200/E-mail: info@warai-yoga.org

@Satoshi Nishijima