

JAPAN  
ASSOCIATION OF  
CERTIFIED  
CARE WORKERS

# 介護福祉士日本

CARE  
WORKERS  
BOOK  
2026

介護福祉士以外の人も読んでほしい。これからの介護福祉について考える本。

卷頭  
interview

林家 正蔵  
落語家

師匠



正蔵流  
無理をしない生き方

公益社団法人  
日本介護福祉士会



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



# 笑いのある介護

「その人らしい生活」を支える専門職、介護福祉士。では、「その人らしさ」とは何だろうか。

多くの場合、その答えは「幸せ」であり、その指標として「笑い」や「笑顔」が挙げられることが多い。

しかし、笑いは時代や文化によって異なり、その種類も、意味も、実に多様である。  
介護が志向すべき「笑い」とは何か。その効果とは、そして自然な笑いを生み出す介護とは。  
知っているようで意外と知らない「笑い」について、今、改めて考えてみたい。



- 04** SPECIAL INTERVIEW  
落語家  
九代林家正蔵さん
- 06** 介護×笑い  
「その人らしさ」を支える笑いのチカラ
- 08** 「受け入れるのではなく、尊重する」  
笑いが生まれるコミュニケーション術!  
Koさん(本名:石川洸)
- 10** 日常のちょっとした工夫だけでOK  
介護現場で使える笑いのヒント
- 12** カイゴのかたち  
「飽きさせない工夫が大事」  
eスポーツをレクに取り入れた  
通所リハビリテーション施設 ディケアさとやま
- 13** こんなときどうすればいい?  
モヤモヤQA
- SPECIAL TALK**
- 14** 「笑いによる効果」に着目して  
科学的に検証する研究

昨年度弊会が発行した「介護福祉士の本2025」では「進化する介護」をテーマとして、介護現場の生産性向上を取り上げ、介護の仕事の生産性向上を考える上で気を付けたいポイントや、介護現場の業務改善に役立つようなツール、さらには最先端技術についてご紹介しました。

こうした生産性向上の取組は一見、介護従事者の負担軽減策と捉えられがちですが、その真の目的は働きやすい職場環境の構築や人材育成、業務改善を通して介護の価値を高めることにあります。介護とは利用者の尊厳ある自立した生活を支援するものであり、誤解を恐れずに言えば「介護の価値を高める」とは「利用者の幸福感・満足感をより高める」ことと言えるでしょう。

そこで今年度の「介護福祉士の本2026」は、幸せとは切っても切れない関係にある「笑い」に焦点をあてました。笑いの効能やメソッドに関する知識を深めることで、介護現場の実践力向上やご利用者の皆さんのおQOL向上に少しでもお役に立てると幸いです。

※介護福祉士の本のバックナンバーは、  
日本介護福祉士会公式ホームページにて  
全ページ無料でご覧いただけます。







介護現場では、様々な人生を歩んできた人々との出会いがあります。出身地・経歴・職歴——背景が異なり、価値観も千差万別なご利用者や、同僚とのコミュニケーションに困ってしまった経験がある介護福祉士や介護職の方もいらっしゃるでしょう。

吉本興業に所属するお笑い芸人

で現役のJICA国際協力推進員でもあるKoさん(本名:石川逃)は、これまで外国人が住むゲストハウスの管理人やセネガルでの駐在経験、フランス人との漫才コンビ結成など、様々な国の人々と交流をしてきました。

国際経験が豊富なKoさんに、異文化コミュニケーションのコツをお聞きました。

大阪での大学生活、米国留学、セネガル生活を経て

# 「受け入れるのではなく、尊重する」超グローバル芸人兼JICA国際協力推進員のKoさんが語る、笑いが生まれるコミュニケーション術!



Koさん(本名:石川逃)

生年月日: 1985年12月1日

出身地: 新潟県

趣味: 旅、料理、語学

特技: 英語、ウォロフ語、サッカー



フランス人シルバーさんとの漫才

仲良くなるには「笑い」が一番! 笑顔が生まれる場所の作り方

でひたすら肯定していくことを繰り返すコミュニケーションをおこないました。相手を否定せずに「変わっているね」「面白い!」などポジティブに受け止めるなど笑いや良好なコミュニケーションが生まれやすいですよ。

ワークショップでは、漫才を通じて笑って仲良くなつてもいい、幸せになってほしいとの考えをベースに講義の内容を考えていきました。なぜなら、大学時代に大阪で出会った人、アメリカの留学生活で出会った人、セネガルの人々、フランス人のシルバーと一緒に最高のパスポート』だと学びました。

私にもこんな経験がありました。セネガルに行ったばかりの頃、現地の子どもに初めて会ったら、めちゃくちゃ泣かれてしまいました。情報もあまり入らないなつて泣いてしまったのです。で

ボケとツッコミの掛け合いは日本特有のものかもしませんが、ジョークは世界中みんなが使います。笑い合えば仲良くなつて人種や国を飛び越えられる。笑いは最高のコミュニケーションツールですよね。

介護の現場で働く人の中でも、利用者さんとのコミュニケーションで笑いが生まれにくいたときもあるでしょう。そんなときは『お互いを知り合う』ことを意識するのがオススメです。

も、私はめげずに少しずつ自分の話をしました。すると、少しずつ子どもたちも打ち解けてくれて、最終的に仲良くなれました。きっと誰も、知らない人とかわるのは怖いと思います。だから、心をオープンにして、お互いのことを伝えあいましょう。こちらから歩み寄って心を開けば『この人には話しても良いかもしない』と次第に相手もオープンになってくれると思います。

なつて泣いてしまったのです。で



セネガルで子どもたちとふれあう Koさん

新潟県出身の私は関西外国语大学に進学して、大阪にやつきました。ここでは、自然と漫才調になる会話や、どんな話にもオチがつく関西特有のコミュニケーション術を学びました。

大学在学中には、米イリノイ州の大学に留学しました。様々な国的学生たちと接していく中で、国籍や立場が違つても遠慮が一切ないストレートなコミュニケーションを体感して、日本に留まつていて

は見られない世界もあるのだと知りました。

その後、青年海外協力隊として、セネガルに派遣されました。現地での生活はイスラム教の国なので、アルコールや豚肉がダメだったり、断食(ラマダーン)があったり、驚くことだらけ。そんな5年間のセネガル生活で、その土地の文化



セネガル協力隊員時代(活動中)

## 日本に帰国して外国人と漫才コンビを結成

セネガルでの生活を終えて帰国した後、私はNSC(吉本総合芸能学院)の大坂校に入学し、フランス人のシルバーと漫才コンビを組みました。

その後、コンビは解散しましたが、私はKoとしてピン芸人の道を歩むとともに「お笑い輸出課プロジェクト」の活動にかかわっていきます。東京にいるスイス人と日本人の夫婦漫才コンビ・フラン

を無理のない範囲で受け入れて、受け入れられない範囲は相手を尊重しつつ、自分を大切にするこどを心がけていました。日本に戻ってきて外国人の方々と接するときにも大切にしている心がけを学びました。



△セネガルの民族衣装を身にまとうKoさん

全文は  
noteで



## ポジティブ変換でみんな明るく！

例えば、「私はくよくよしやすくてダメな……」と、落ち込んでいるご利用者がいたら、「そんなことありませんよ。感受性が豊かで優しい性格んですよ！」などポジティブな言葉に変換して伝えてみましょ。ポジティブな言い方をすると、自分もご利用者も笑顔でいらっしゃるような気がしませんか？



## コミュニケーションで打ちとける

ご利用者に自分の心を見せて、信頼を築いていくには、笑顔があふれる環境が出来上がっていくはず。最近あった嬉しい出来事や、過去の失敗談を面白おかしく話してみるのはいかがでしょうか。



笑顔があふれる空間を作ることは決して難しい話ではありません。日常の業務やご利用者と接する時間の中で、ちょっとした意識をするだけで生まれてくるものです。肩の力を抜いて、少し意識するだけで大丈夫です。日々の過ごし方にほんのひと工夫をすれば、ご利用者だけでなく、働く人たちの幸せにもつながるのではないかでしょうか。



## 表情でなごませる

少しばかり、笑ったり、幸せそうな顔をするだけでもご利用者の心はほぐれ、笑顔につながるでしょう。笑わせるために変顔をしてみても良いかもしれません。



## 体を大きく使って表現してみよう！

日常の何気ない会話でも、体を使ってジェスチャーで表現すると、面白さが生まれるかもしれません。お笑い芸人の小島よしおさん、永野さんを思い浮かべてみるとわかりやすいですね。



日常のちょっとした工夫だけでOK  
介護現場で使える

# 笑いのヒント

日常における笑いや笑顔に、高い技術やタレント性は必要ありません。日々の生活の様々なシーンに笑いの種は潜んでいます。ご利用者との温かい笑顔あふれる時間づくりのヒントをご紹介します。

## 冗談を会話に織り交ぜる

ご利用者との何気ない日常会話の中に、ダジャレや冗談、ギャグを織り交ぜてみましょう。身近な人の冗談に、きっとご利用者も笑いたくなってしまうでしょう。



## 道具を使ってみる

愉快な音の出るパーティーグッズや、音で反応するおもちゃを施設や事業所で活用してみましょう。会話やコミュニケーションの突破口にもなったり、場を盛り上げてくれたり、温かい雰囲気作りに役立ってくれますよ！



## 回想法を取り入れてみる

過去の楽しかった思い出はいつ振り返っても面白いもの。「〇〇さんは、昔どんなテレビ番組が好きでしたか？」など、ご利用者の思い出を

聞き出してみましょう。話しているうちに楽しくなってきて、自然と表情もにこやかになると思います。



## 笑いが生まれやすいレクに取り組んでみる

早口言葉や福笑い、伝言ゲームのようなレクは成功したら盛り上がるのはもちろんですが、間違えても面白くて笑いが起きやすいです。日頃のレクの中に取り入れてみるのはいかがでしょうか。







## 「笑いによる効果」に着目して

### 科学的に検証する研究

笑いの世界は「センス」や「感覚」など定量的な評価が難しい指標が多く存在します。しかし、その一方で、「笑いによる効果」に着目して科学的に検証する研究もおこなわれています。大阪国際がんセンターでは、2017年に「がん医療における定期的な『笑い』の提供が自己効力感や生活の質に与える効果の検証」と題した医学研究を始め、笑いが、がん患者の気分やQOL(Quality of Life、生活の質)、免疫機能に与える影響を検証しました。今回は研究を主導した宮代勲がん対策センター所長にお話をうかがいました。

**きっかけは院長の  
「関西といえばお笑いや！」の一言**

大阪国際がんセンターでは、以前から大阪を拠点に活動するオーケストラの協力を得て音楽会を開催する患者サービスをおこなっていました。2017年に現在地に移転してきたとき、左近賢人病院長(当時の「関西」といえばお笑いや！」との発言からお笑いの企画が始まりました。単にイベントとして開催するだけではなく、がんセンターらしく笑いの効果を科学的に検証する臨床研究もおこなえなかと私に話がありました。

正直などころ、イベントとしての楽しさを損なうことなく、がんセンターの多職種が部門の枠を超えて協力をいかと私の話がありました。

臨床研究にあたっては、お笑いを生で楽しむ——つまり、舞台での観劇にこだわりました。関西では、吉本新喜劇や上方落語の定席として知られる繁昌亭など、舞台のお笑いを楽しむ文化が根付いています。ビデオとは違つて、みんなでその場の空気を共有するのが大事だと考えました。病院の所在地である「大手前」とかけた「わろてまえ劇場」と命名して、数か月にわたる笑いの機会を設けました。一時的な気分の高揚だけでなく、継続的な笑いの機会が免疫などにどのように

して、どのように研究として取り組めるかを考えるために苦労をしました。センターとして初めての試みでした。しかも連続した笑いの介入というのは前例がほとんどありません。また、研究だからといって参加する方に楽しんでもらえないようなら本末転倒です。ですが、臨床研究として論文などで社会に発信をすれば、多くのがん患者さんやがん経験者の方々を支援するメッセージにもなると思い、真面目に取り組みました。

**研究でこだわったのは「生の笑い」と「自己効力感」**

な影響を与えるのか観察できる設定を活かしました。

また、研究の実施にあたって私たちが注視したのが、がん患者さんの「自己効力感」。簡単にいえば、「自分ならできる」「きっとうまくいく」という感覚です。がん患者さんは自己効力感が低くなると知られていますし、QOL(quality of life)になると知られていますから、それらがどのように変化するのかを知ることも重要な部分でした。

宮代さんが考える「笑い」の在り方

この研究では、笑いを科学的に評価するのに、確立された質問票による主観的な評価と、血液を用いた免疫反応の客観的評価をおこないました。笑いの研究をしている方は私たち以外にもいらっしゃいます。中には意図的に笑う行動を推奨する取り組みもあります。私自身は喜怒哀楽の感情のどれか1つを推奨するのではなくて現実的ではないと考えています。笑うような気分でなかつたら、笑わなくてもいいし、悲しかったら悲しんでも良い。がん患者さんの中には笑うに笑えない人もいるでしょう。そのような方々に無理に笑いを強いることはないと考えています。

**研究から7年——振り返ってみて  
どんな研究だった？**

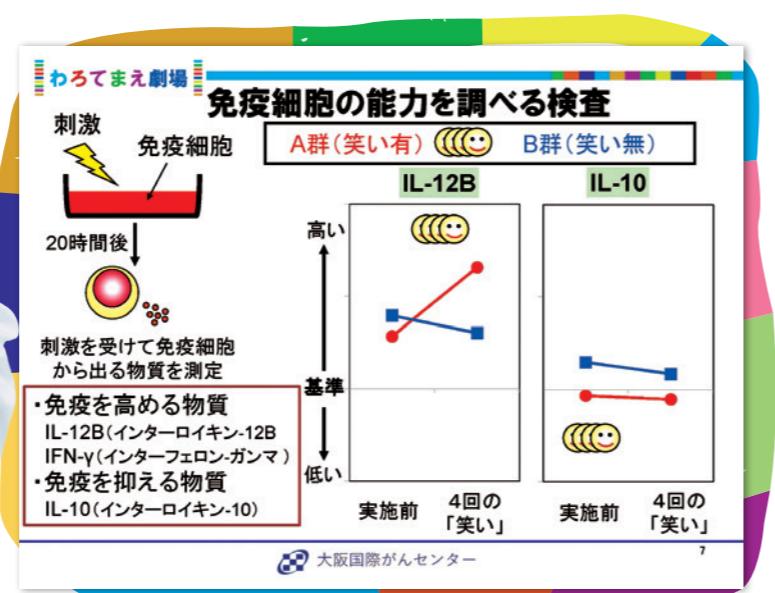
研究には、がんの部位は問わず、40歳以上65歳未満のがん患者さんと、がん患者さんと日常的に接している20歳以上65歳未満の医療従事者の方から参加協力の同意を得ました。

研究の結果、「笑い」を楽しんだ後では、一時的な気分状態の中で「緊張」「抑

うつ」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」の6項目すべてで改善が見られました。QOLの面では「笑い」を定期的に楽しむと、特に痛みの症状が改善し、認知機能が向上。さらに、免疫を高めてがんを抑える作用をもつインターロイキン(IL-12B)を出す能力が上昇するところわかりました。これらの結果は2018年に記者会見で公表し、英文論文としても公表しています。

2018年に再現性の確認を目的とする2回目の研究を実施してからもう7年の月日が経ちますが、追加の論文発表に向けて分析を進めています。時間や手間もかかり大変ではあるものの、がん患者さんと家族、演者さん、医療従事者が一緒に取り組んだ、とても有意義な研究だったと思います。

コロナの影響もあってしばらくイベントも研究も休止していますが、大阪国際がんセンター10周年(2027年)に向けて「わろてまえ劇場」復刻版が実施できなか検討を進めているところで



全文は  
noteで



大阪国際がんセンター  
がん対策センター所長  
宮代勲さん

医師・医学博士。1999年に大阪府立成人病センター第一外科(現・大阪国際がんセンター消化器外科)に入職。消化器外科胃外科チーフ、がん予防情報センター企画調査課長を経て、2017年から現職。



消防団防災学習



宝くじ桜



移動採血車



宝くじドリームジャンボ絵本

# 宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



青色回転灯装備車



パブリックアート



滑り台広場



検診車



一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

