

JAPAN  
ASSOCIATION OF  
CERTIFIED  
CARE WORKERS

# 介護福祉士の本

CARE  
WORKERS  
BOOK  
2026

介護福祉士以外の人でも読んでほしい。これからの介護福祉について考える本。

巻頭  
interview

落語家  
林家  
正蔵  
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。





- 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：石川光)
- 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  
カイゴのかたち  
「飽か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 テイクアさとやま
- 12 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つけたいポイントや、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」と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。



## 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。





落語家

# 九代林家正蔵さん

## 「笑いは自然に 生まれるもの」

ご利用者とのコミュニケーションが必須な介護の仕事。日々の会話の中で大切になってくるのが「笑い」です。とはいっても、そう簡単に笑いは取れないし、難しいものと考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

### 林家正蔵が考える笑いは「自然に生まれるもの」

無理に笑わせる、無理に笑顔を作ろうとする限界が来ます。笑いというのは自然に生まれる



Shozou Hayashiya

### 野球と同じで「3割の人にウケれば良い」

高座のときには沢山のお客様がいらっしゃいますが、中にはずっと笑っていない人もいるみたいで(笑)。ただ、笑っていないからといって楽しんでないわけではないようです。あとから話を聞くと、『ずっと話の内容を深く考えていた』そうです。

野球でも3割を打ったら首位打者が獲れますし、大したものだと

言われる指標になっています。だから、落語でも「3割の人にウケれば良い」と思っています。

### 相手の反応がどうであれ、心は届いている

こちらが笑わせよう楽しんでいただきたい、喜んでもらいたいと思っても、その通りに相手が反応してくれるわけではないです。でも、相手の反応がどうであれ、介護職の方の心は届いていると思

いますよ。

先ほども少し話しましたが、私のお客様にも大笑いしてくださる方もいれば、難しい顔をして聞いている人もいます。何か考えながら話を聞いているのかもしれないし、笑えない状況になってしまった可能性もあります。

落語の中には親が亡くなった、子供が亡くなった話が盛り込まれている場合もありますから、全体を通して聞けば笑えるけども、ある点が引っかかってジンと来てしまったのかも知れません。

こちらが落語というサービスを提供してもご満足していただけないときはどうしてもあります。満足していただけないのであれば、『今度はどうすれば良いだろう』『次はこうやってみようかな』と、諦めない気持ちを持ち続けるのが大事です。



### 一期一会を大切に

私は落語において、その瞬間を大事にするようにしています。落語は一期一会の世界ですから。何月何日の高座はその1回しかありません。その次の高座はもう別物です。ですから、一期一会を大事にしなければなりません。

今日はこうだったから、明日こうしよう、どうしようと考えはしますけど、それよりも、その瞬間を楽しむ感覚を大事にしています。私はよくお芝居を観ます。そうすると舞台に立っている役者さんがこの日に至るまでに積み重ねてきたものが見えてきます。『よし、俺はここまでやってきたな』『みたいな自信というか自負さえあれば、その瞬間に全力投球できると感じますね。』

介護の世界ですと、毎日会う利



用者の方が相手だとしても、会っている瞬間を大切にしている心が大事だと思います。

それから介護職として働くご自身の感情も大切にしてください。嬉しいときは嬉しい、悲しいときは悲しいと心に素直になる。仕事はとにかく大変だと思いつから、その時々感情を閉じ込めて袋小路に自分を追い込んでしまわず、苦しいときはお日様に当たったり、甘いものを食べたりしましうね。自分を追い込むのは一番つまらないですから。

### 林家正蔵が伝える「介護職の人々への」エール

私は介護職の方に『ありがとう』の言葉を花束と一緒に送りたいです。大袈裟ではなく、介護職のみなさんがいなければ、大変な世の中だと思えます。

実際に、母の在宅介護を手伝ってもらったため、ヘルパーさんに来ていただいています。サポートしてくださる方がいらっしやらないければ、太刀打ちできなかったと思います。身も心も疲弊して、落語が続けられなかったかもしれない。

私の感謝の気持ちはブーケにして全国の介護職のみなさんに届けたいと思います。ありがとうございます。

### 林家正蔵 (はやしやしょうぞう)

1962年生まれ、東京都出身。日本の落語家、落語協会副会長、俳優、タレント。78年、父・三平に弟子入り。父の死後は、林家こん平の門下で、87年に真打ち昇進を果たす。前名のこぶ平時代より、愛嬌のあるキャラクターとしゃべりのうまさでタレントとして活躍。代表作に「モグモグGOMBO」(日本テレビ)。2005年、九代正蔵を襲名している。



続きは  
noteで







# 「その人らしさ」を支える 笑いのチカラ

介護の現場では、「笑顔」がしばしば「幸せ」の象徴として語られます。確かにQOL(生活の質)や幸福度は数値で測りにくい一方、笑顔は見た目で分かりやすいけれども、本当に「笑顔＝幸せ」と言い切れるのでしょうか。そもそも、笑いとは何か。介護職が志すべき笑いとは、どのようなものなのでしょうか。

## 笑いは言葉よりも古い

「笑い」というと、日本では漫才やコント、落語など芸能の世界を思い浮かべる方も多いかもしれませんが。

また、欧米文化からはブラックユーモアや喜劇、ギャグやジョークなどが連想されるかもしれませんが、これらはいずれも言葉と密接な関係がありますが、「笑い」は人間が言葉を獲得するずっと以前から存在していたと考えられています。



チンパンジーやゴリラが遊ぶときに見せる「口を開けて声を出す仕草」。「プレイ・フェイス」と呼ばれるこの仕草が、人類における笑いの原型と言われています。「遊びだよ」「本気じゃないよ」と伝えるための「平和のサイン」。争いを避け、関係をつなぐために生まれたのが笑いなのです。



慢性関節リウマチの患者に落語を聴かせた実験では、炎症の指標が下がり、痛みの軽減が見られたという報告もあります。

また、笑う頻度が少ない人は認知機能低下のリスクが高く、糖尿病患者が漫才を鑑賞した日は血糖値の上昇が抑えられるといった研究結果も報告されています。

笑いは、心と身体のバランスを保つ「ヒト由来の天然サプリメント」と言えます。

## ユーモアにもかわからず笑うーカ

ドイツ語の「Humor(ユーモア)」には、「くもかわからず笑う」という意味があるそうです。想定外の出来事を受け入れ、それを笑いに変える力。

それは、困難を乗り越えるための「心の免疫力」です。



一方で、人間の赤ちゃんは母胎の中で微笑みを見せるといわれます。生まれる前から備わるこの「新生児微笑」は、親に「かわいい」と思ってもらうための本能的なサイバール技術。

人間にとって笑いは、生きるための知恵であり、社会を築くためのコミュニケーション技法だったので

## 「笑い」はかつてネガティブだった

「笑う門には福来たる」の言葉が表すように、現代では笑いはポジティブなものとなっていますが、かつては笑いが忌み嫌われた時代もありました。

古くは古代ギリシアの哲学者アリストテレスが「笑いは勝者が敗者を見下す優越の表現」と説いた

介護の現場では、思いどおりにならないことも多く存在します。

それでも「まあ、ドンマイ」と笑える人ほど、周囲を明るく変えていきます。

ユーモアは、介護職にとってチームを支える潤滑油であり、利用者との信頼を深める力でもあります。

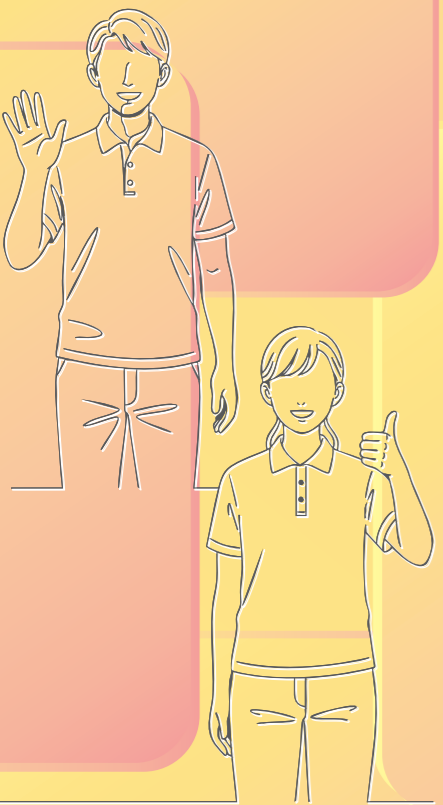
## 「笑ってもいい」場もつくるというケア

どんなに面白い話でも、安心してできない状況や環境では人は笑えません。

笑いを生み出すのは、ネタや演出よりも「場の空気」です。

「ここでは笑っていいんだ」と思える空気感があるだけで、人は自然と笑顔になります。

たとえば「シルバー川柳」に代表されるように、高齢者が抱える老いや不安を笑いに変える力は人生の肯定そのもの。



たほか、中世ヨーロッパでは笑うことは悪魔の仕業とされ、教会で笑うことさえ罪とされました。

それでも笑いがこの世からなくなることはありませんでした。なぜなら、笑いは人が生きていく上で必要な「自己修復反応」だからです。

## 科学が明らかにした「笑いの効能」

現代の科学は、「笑いは百薬の長」という言葉を裏付けています。笑うことで筋肉の緊張がゆるみ、脳がリセットされるといいます。わずから5分間の笑いで、免疫細胞のひとつであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活性化し、ストレスホルモンが低下することが確認されています。

ありのままの自分を受け入れ、それをユーモラスに打ち明けることで、共感と笑いを同時に生み出します。

笑いは、誰かを励ますためだけでなく、自分自身を癒すための力でもあるのです。

## 笑いが映す「その人らしさ」

笑いは、生命進化の過程で受け継がれてきた産物であり、文化を映す鏡であり、科学が裏付けた自然治癒メカニズムでもあります。そして同時に、介護の原点を照らす「その人らしさ」そのものでもあります。

知っているようで意外と知らない「笑い」という現象を、もう一度見つめ直してみる。

そこに、私たち介護福祉士が向き合う「人間の尊厳」の核心があるのかもしれない。



アリストテレス像





# 「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 遼)

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



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、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 遼)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、米国学、セネガル生活を経て

新潟県出身の私は関西外国語大学に進学して、大阪にやってきました。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。様々な国の学生たちと接していく中で、国籍や立場が違ってい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、日本に留まっていた

全文は  
noteで



◀セネガルの民族衣装を身にまとうKoさん

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)

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に尊重しつつ、自分を大切にすること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大切に行っている心がけを学びました。

## 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)の大阪校に入学し、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

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と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。

## 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

ワークショップでは、漫才を通じて笑って仲良くなってもいい、幸せになってもいいとの考えをベースに講義の内容を考えていました。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仲良くなったのも、笑いがあったからです。これまでの人生で『笑いは最高のパスポート』だと学びました。



フランス人シルバーさんとの漫才

ポケとツッコミの掛け合いは日本特有のものかもしれませんが、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って人種や国の壁を飛び越えられる。笑いは最高のコミュニケーションツールですよ。

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ときもあるでしょう。そんなときは『お互いを知ら合う』ことを意識するのがオススメです。

まずは相手をよく理解する。そして、笑える空気を作つてあげる。リラックスして、機嫌も良く、雰囲気も柔らかくしながら会話をしてみよう。

もし相手の方から話してもらえなかったら、『私が生まれ育った場所にはきれいな川があって……』とか何でも良いので、自分のことを伝えてあげましょう。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れない』と次第に相手もオープンになってくれると思います。

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地域なので、東洋人を見るのが初めてで子どもからしたらエイリアンと遭遇するようなものです。怖くなって泣いてしまったのです。

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きてくれて、最終的に仲良くなれました。

きっと誰でも、知らない人とか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合い、知り合い、理解するのが大事だと思います。

ポネさんにお声がけをいただいで参加した活動で、外国人向けにお笑いをレクチャーするものです。

オンラインのワークショップが中心で、言語も参加者のレベルに合わせておこないました。

ワークショップをおこなう中で、私が教えていた内容で特に重視していたのは、

- ①頭をはたいてはいけない
- ②相手を「ディスらない」です。特に後者についてはとりわけ気を配っていました。お互いの国の悪口などを言い出したらキリがないし、仲が険悪になりやすいです。

また、NSC時代の授業で教わった内容も活かしました。パッファロー吾郎の竹若元博さんの授業を応用したもので、相手の言ったボケやギャグをツッコまない



セネガルで子どもたちとふれあうKoさん



## 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ダメね……」と、落ち込んでいるご利用者がいたとしたら、「そんなことはありませんよ。感受性が豊かで優しい性格なんですよ!」などポジティブな言葉に変換して伝えてみましょう。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れるような気がしませんか?



自分もご利用者も笑顔でいられるような気がしませんか?

## 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。



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。

# 笑いの ヒント

日常のちょっとした工夫だけでOK  
介護現場で使える

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。



## 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、信頼を築いていけば、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。



## 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た、自然と表情もにこやかになると思います。



## 表情でなごませる

少しはにかんだり、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、笑顔につながりましょう。笑わせるために変顔をしてみても良いかもしれません。



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のでしょうか。



## 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。





# モヤモヤ Q&A

こんなときどうすればいい？

現場から寄せられたお悩みに  
様々な立場の介護福祉士がお答えします。  
今日のモヤモヤは  
きっと未来へのヒントになるはず。

## Q 介護のお仕事をしていると言うと同情されているかのような反応をよくされます。

初対面の方から「大変そうだね、頑張ってるね。お疲れ様です」と同情されているかのような反応をよくされます。わたしの考え過ぎでしょうか。人手不足の要因に、介護の仕事のマイナスイメージもあると思います。もっとイメージが良くなって欲しいなとモヤモヤしています。

### A 決して介護だけが大変な世界ではない。

**質** 問された方の思い、とても共感します。私自身、友人や知り合いから「よくやるよね」「大変そうなのによくできるね」などとよく言われます。その言葉を聞いたたびにまだまだ介護に対するイメージは暗いなぁとしみじみ思うところです。しかし、私はこう考えています。「決して介護だけが大変な世界ではない。」他の仕事も大変だし、しんどいことなんてたくさんあるじゃないですか。でも、その中にやりがいや達成感、喜びが詰まっているから頑張れる。介護も同じです。むしろ喜びややりがいを感じる事がいっぱい詰まっている世界だと思っています。世の中のみなさんにもっと伝わると良いですね。

(介護福祉士 9年目 広島県 介護教員)

### A 小さな“ありがとう”が 毎日のご褒美になるお仕事です。

**そ** の気持ち、とてもわかります。「大変そう」って言われるたびに、「そんな暗い仕事じゃないのに…」ってがっかりしますよね。確かに、介護には体力や気配りが必要な場面もあります。でも、それだけじゃない。利用者さんの笑顔に出会えたり、「あなたが来てくれると安心する」なんて言葉をもらえたり、小さな“ありがとう”が毎日のご褒美になるお仕事です。

世間のイメージが「大変」「きつい」とどまっているのは、介護の“リアルな明るさ”が、まだ伝わりきっていないからかもしれませんね。

だから、モヤモヤしたときこそ、私たちがその発信者になれるチャンスです！もし今度「大変そうだね」と言われたら、「うん、でも楽しいこともいっぱいあるよ☆」「毎日、『ありがとう』をもらえたり、人のあたたかさに触られる仕事だよ」なんて、ちょっとだけポジティブキャンペーンをしてみませんか？ 介護の仕事をしている私たちが誇りをもって語ること。それが少しずつ、社会の見方を変えていく第一歩になると思います！

(介護福祉士 20年目 宮崎県 介護支援専門員)

## Q 最近、BCPの重要性が指摘されていますが、非常に難しい…。

防災・災害対策は関連法の理解を含め、素人には非常に難しいと感じています…。  
※BCP: Business Continuity Plan(事業継続計画)

### A “もしも”を前もって話し合おう

**分** かります！BCPって聞くだけで「なんだかむずかしそう…」と思ってしまいますよね。でも、実はそんなに身構えなくても大丈夫です！BCPをひとことで言うと、「もしものときに、利用者さんやご家族、そして私たち自身が困らないように“段取り”を決めておくこと」。つまり、BCPは、“みんなで助け合うためのお約束”のようなものです。たとえば、停電したらどうする？電話が通じなかったら？利用者さんの薬や食事は？職員の出勤は？そんな“もしも”を前もって話し合っておくことがBCPの第一歩。決して分厚いマニュアルを作ることだけが目的ではありません。厚生労働省が出している「BCPのポイント」は、イラスト入りでやさしく解説されています。(介護福祉士 20年目 宮崎県 介護支援専門員)

## Q 「あの利用者とは考えが合わないのて無理です」と言われて…。

利用者に寄り添った気持ちを考えて支援をするよう同僚に助言をした際に、適切な意見が言えずに戸惑いました。

### A 同僚の気持ちを否定せず受け止めることが大事

**ま** ず、「考えが合わない」と感じている同僚の気持ちを否定せずに受け止めることが大切です。支援の現場では、利用者との相性や関わり方の難しさを感じることは誰にでもあります。「そう感じるんですね」と共感の姿勢で接することで、相手も自分の気持ちを言葉にしやすいくなります。次に、「どのような点で合わないと感じたのか」など、具体的なエピソードを尋ねることで、課題の本質が見えてくる場合があります。この過程で、感情的な反発ではなく、支援の在り方について一緒に考える雰囲気をつくることができます。また、「寄り添う」という言葉の意味を再確認するのも有効です。必ずしも“好きになる”必要はなく、「相手の立場を理解しようとする姿勢」も十分な寄り添いです。支援の目的は、あくまで利用者の安心と尊厳を守ること。そうした共通の目標を思い出すことで、個人的な感情に左右されすぎずに関わるようになります。今回のような場面では、無理に相手を変えようせず、「一緒に考える」という姿勢が信頼関係を築く鍵になります。迷ったときには一人で抱え込まず、チームの中で話し合える雰囲気大切にしていきたいですね。

(介護福祉士 20年目 静岡県 ケアマネ事業所経営)

### A 一人ではなく、チームで考え、動く

**考** え方が合わない。ありますよね。人間ですもの。しかし、介護福祉士は相手に寄り添うプロフェッショナルでなければなりません。自分がどうこうではなく、相手がどう思っているのか、どうしたいのかを考え、その思いを形にすることができるのが介護福祉士だと思います。そのためにチームアプローチが必要不可欠です。一人ではなく、チームでその思いを形にするために考え、動く。「相手の思いを形に」を目標に一緒にやっていきませんか？」と話をしてみるのもいいのかもしれない。

(介護福祉士 9年目 広島県 介護教員)

# カイゴのかたち

ご利用者を笑顔にできたら、どんなかたちでも、それはもう素敵な介護。介護に繋がるユニークな取り組み、そのかたちをみせてもらいました。



## 「飽きさせない工夫が大事」

コミュニケーション促進にも一役

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

「やはりゲームに馴染みがない世代の方々ですから、導入したばかりの頃は『は？』みたいな(笑)。ゲームを前にして、戸惑う方が多かったと記憶しています」  
こう話すのは、デイケアさとやまの在宅部長を務める宮本凌助さんです。  
初期の反応こそ微妙だったようですが、今では利用者全体のうち2/3割の方が定期的にゲームを楽しんでいるといっています。中でも人気が高いのは「太鼓の達人」とのこと。  
「和太鼓をモチーフにしているので、利用者の方も馴染みやすいでしょう。利用者の中には、自宅に太鼓の達人を買った人もいます。ほです。また、コミュニケーション促進にも一役買っていて、家族との会話につながった方もいれば、あまり仲が良くなかった利用者同士が、太鼓の達人を通じて仲良くなったケースもありました(宮本さん)」

施設でeスポーツを導入するにあたって、職員たちは健康ゲーム指導士の資格を取得。常設のサービスとして2023年7月から導入しました。  
「健康ゲーム指導士の存在を知った後に縁があつて、5年ほど前にeスポーツ関連のイベントにお年寄り向けのブースとしての出展を誘われました。その後、しばらくは施設の外部活動としてeスポーツをおこなっていました。そこで慣れてきたので、施設の中でもやってみたいかとの話が持ち上がりました(柳田さん)」

静岡県沼津市にある通所リハビリテーション施設「デイケアさとやま」では、利用者向けに「eスポーツ」を活用したレクリエーションを提供しています。  
導入のきっかけとなったのは、同施設を運営する医療法人友愛会のブランディング&マネジメント部長の柳田礼央さんが健康ゲーム指導士という資格と出会ったこと。日本アクティビティ協会が認定する民間資格で、ゲームを通じて高齢者の健康増進と社会参加を促すものです。  
「健康ゲーム指導士の存在を知った後に縁があつて、5年ほど前にeスポーツ関連のイベントにお年寄り向けのブースとしての出展を誘われました。その後、しばらくは施設の外部活動としてeスポーツをおこなっていました。そこで慣れてきたので、施設の中でもやってみたいかとの話が持ち上がりました(柳田さん)」

医療法人友愛会 デイケアさとやま  
静岡県沼津市東原560-1



宮本さん(左)と柳田さん(右)  
中央はイメージキャラクター・のっち(左)とじゅり

全文はnoteで



「導入するだけであれば、とても簡単です。難しいのは、利用者の方が飽きない工夫です。今でも月1回の職員会議でeスポーツのオペレーションについて深く考えてブラッシュアップしています」  
今後もeスポーツの新しい試みを画策していて、「サービス内容をさらに進化させた」と柳田さんは意気込んでいます。  
「強制的にやらせるのではなく、やりたい人がやるのが大切だと考えています。多様化する時代の中で、利用者ご自身の自主性を重んじるのは今の時代に合っているのではないかと考えています(宮本さん)」  
デイケアさとやまでは、eスポーツについては「飽きさせないことも大事にしている」と柳田さんは語ります。  
「一部の利用者の方から熱い支持が寄せられている秘訣は、本人のやる気を尊重しているから」と宮本さんは語ります。





## 「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、笑いのがん患者の気分や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「関西といえはお笑いやー」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に、左近賢人病院長(当時)の「関西といえはお笑いやー」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いかと私に話がありました。

正直なところ、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

して、どのように研究として取り組めるかを考えるのに苦労をしました。笑いを科学的に研究することはがん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の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」「きつとうまくいく」という感覚です。がん患者さんは自己効力感が低くなること知られていますし、QOLにもつながるものですから、それらがどのように変化するかを知ることも重要な部分でした。

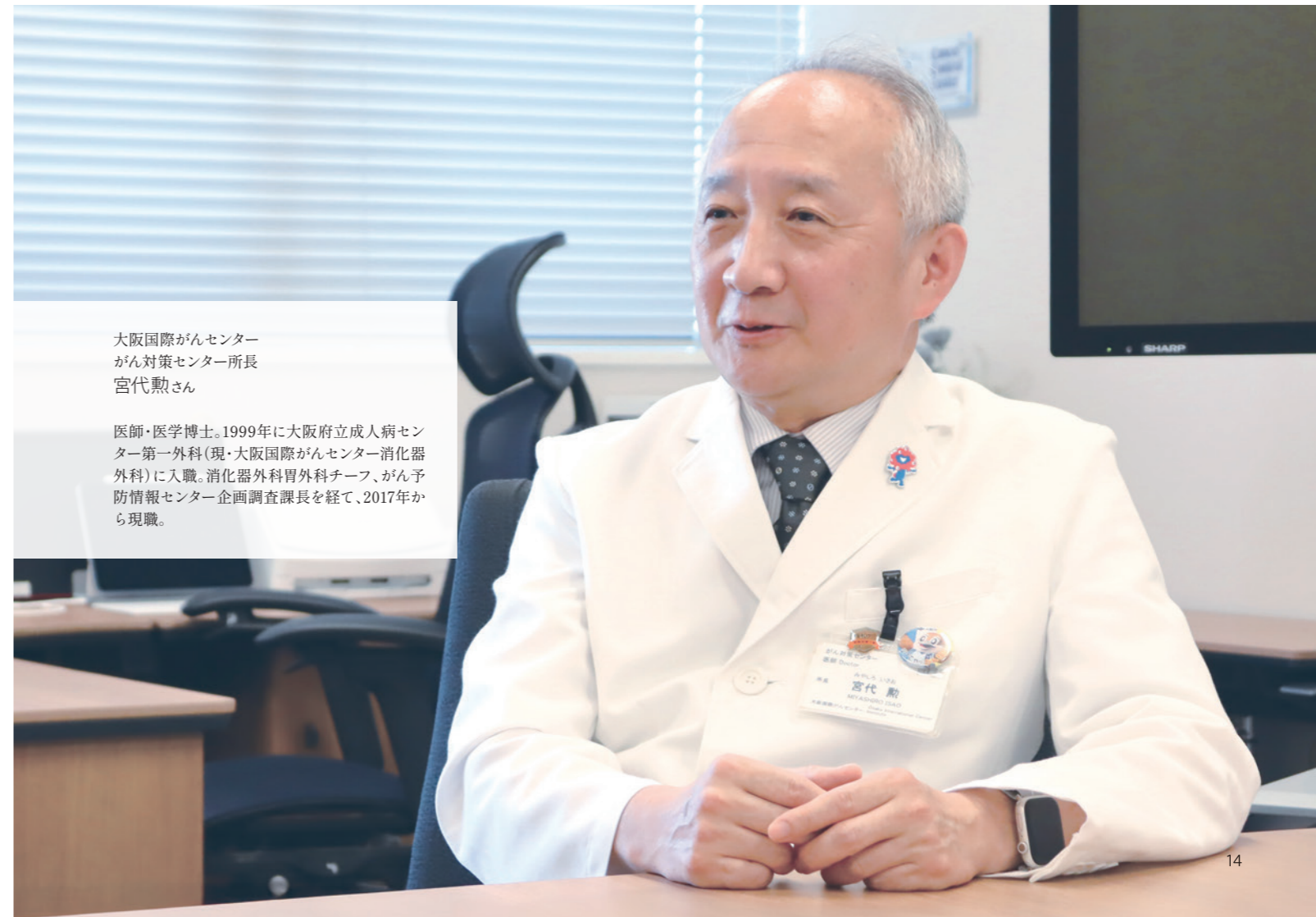
宮代さんが考える「笑い」の在り方

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ろいろあります。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つを推奨するのは現実的ではないと考えています。笑うような気分でなかったら、笑わなくても良いし、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ます。しかし、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」を楽しんだ後は「一時的な気分状態の中で「緊張」「抑



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。

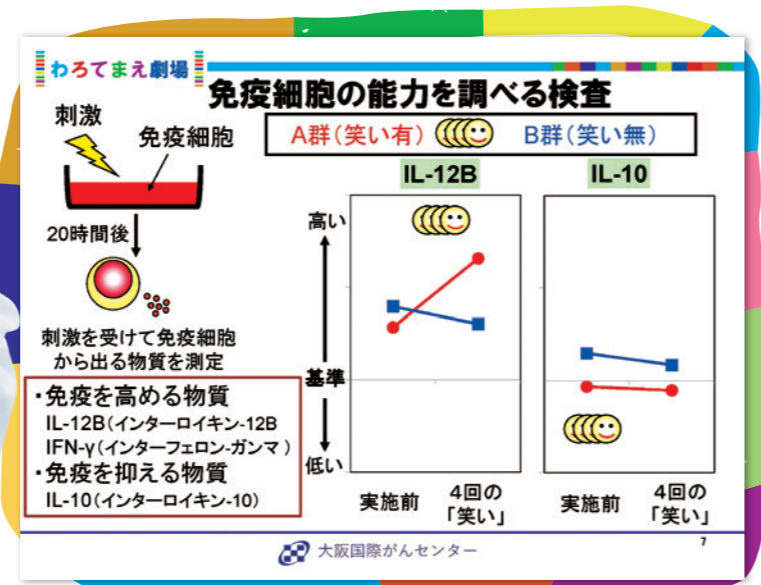
うつ」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」の6項目すべてで改善が見られました。

QOLの面では、「笑い」を定期的に行くと、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のわかりました。

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。時間や手間もかなり大変ではあるものの、がん患者さんとご家族、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いか検討を進めているところで



全文はnoteで







消防団防災学習



宝くじ桜



移動採血車

# 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。



宝くじドリームジャンボ絵本



一輪車



青色回転灯装備車



検診車



パブリックアート



滑り台広場



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。

一般財団法人  
**日本宝くじ協会**  
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

