

福祉のまちづくり
[福岡市]

ここにひとあり



NPO法人 博多笑い塾 理事長

おの よしゆき
小野 義行さん
(小ノ上マン太朗)

イベント企画制作会社 代表取締役、福岡大学経済学部
文化教育非常勤講師やNPO法人 博多笑い塾 理事長
など多忙な日々の中、「社会笑学者」として笑いの医学
的効用を研究。公演活動や研修を通して笑いによる
健康づくり、町づくりを実践中。

笑いの出前、

爆笑でアンチエイジング

「ストレス社会だからこそ、
もつとも『笑い』が必要だと考え、
笑いの効果を医学的に研究し、
健康や若さを保つには笑いが一
番だと確信した」、小野 義行さん。
今年、設立15周年を迎えたNPO
法人「博多笑い塾」の理事長で
あり、また、「ご自身が「小ノ上
マン太朗」というコメディアンと
して、笑いの出前をしています。
各地に赴き、機会があることに
笑いの種をまき、育てる活動を
続けてきた実績が評価されてい
ます。平成13年に日本で初めて
「笑いの活動」でNPO法人格を
取得しました。

細胞も喜ぶ、笑いの効用

小野さんによると、笑うと脳
に活性ホルモンが出て、幸福感
に満たされます。それが脳神経
から体に伝わり、体の細胞が喜
ぶとNK細胞という免疫細胞が
増え、さまざまな病気から人体
を守るそうです。健康を維持す
るといえば何か特別なものを飲
むという発想をしがちですが、だ
れでもできる、ただ「笑う」こと

健康的な生活がおくれるとは驚
きです。実際、定期的に「笑い塾」
の講座を開いている自治体では、
老人介護費用の減少につながっ
たという嬉しい報告もあるそう
です。

研究の傍ら、年200回を超える
九州各地の公演、毎月1回の笑
い芸の発表会、2か月に1回の
「笑い健康」の研究会などを、
小野さんはカゼもひかずにエネ
ルギッシュに活動しています。

個人の健康から、

社会の健康へ

「いつでもだれでも演芸を楽し
みながら交流を深め、世代にか
かわらず助け合って生きていけ
る場所。そんな笑いに満ちたコ
ミュニティーを築きたい。さらに、
生涯学習の場をつくり、演芸を
『療法』として指導することを
実践できれば、笑いで社会に貢
献できる。日本中が笑いを待っ
ている」と語る小野さんは、「誰も
が健康で年を取れる楽園づくり」
という大きな構想のステップを
着実に進んでいます。

博多笑い塾

(文：橋本陽子、写真：田中慶治)



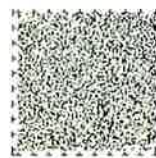
笑いで社会に
貢献したいと
マン太朗さん

博多笑い塾 五か条の約束

- ① 一日百回笑って、笑美人になりましょう。
- ② 笑事も好奇心によって、笑笑しましょう。
- ③ 笑いのウィルスを、伝笑しましょう。
- ④ 笑明効果によって、世の中を公明笑大にしましょう。
- ⑤ 笑道学習で笑福人生を送りましょう。

御笑文

笑いに溢れる
イベント



問合せ先

NPO法人 博多笑い塾
〒810-0074
福岡市中央区大手門1-2-19
TEL 092-714-1880

ホームページ

<http://waraijyuku.web.fc2.com/>