

ほほえみの太陽プロジェクト

NPO健康医療開発機構

第7回健康医療
ネットワークセミナー



高柳和江(日本医科大学)
E-mail: taka-y@nms.ac.jp



問題点

1. 医療システム
2. 医療リテラシーを高める
(医療は自分で決める)
3. 患者力の重視
4. 科学的視点



情報——悶々時間の整理

1. モンモン時間を短くする

——良性腫瘍をがんと悩む

2. モンモン時間を雌伏から至福に

心の準備

知識

よし、闘ってやる

何があっても、大丈夫



原理原則

アミグダラパニックを起こすな

恐怖・不安の中枢であるアミグダラ(扁桃体)をはたらかさない
安全な笑いを提供しましょう。

感動のスピリチャルの笑いが免疫
を高めます。



自然治癒力と 自己治癒力

を高める



癒しと健康 研究所

臨床

1. 情報提供
2. 笑い&エンパワメント
3. 癒し
4. 美容、整容
5. 統合医療の複合体

教育・研修

1. 癒しの患者学
2. がんプロフェッショナル養成
3. エンパワメント
4. 患者ナビゲーター養成
5. 笑い療法士
6. ほほえみプロデューサー

研究

1. 自己治癒力
2. 笑い
3. 癒しの環境
4. 科研助成事業
5. 癒しのトイレ



笑いの実践

安全

ほっとする

効率

元気になる

生きる喜び



ほほえみプロデューサー 7000人研修済み認定

青森県民200人に一人

50世帯に一人

2万人計画(人口140万人)

後1.3万人



わあ大変
変えてPNP
愛 サンキュー

感謝しよう
感動しよう

サンキュー

I(アイ)、愛、Eye(眼)
メッセージ

私が好き

あなたを
しあわせに
したい

良-悪-良
の順で

P・N・P

大変ね

でもこう考えて
みよう

変えて

大変

笑いの医力
西村書店
死に方のコツ
生き方のコツ
飛鳥新社

笑いの 医力

笑って! 免疫力UP!

医学博士 高柳和江
日本医科大学医療心理学
笑いの臨床研究センター代表
21世紀の笑いの国のアリス教授

1日5回笑って、
1日5回感動しよう!

西村書店



日本を一緒に
明るく元気にしましょう。
癒しの環境と健康研究所
をつくりましょう



高柳和江
E-mail: taka-y@nms.ac.jp