

ヨリミチ部 オープンピッチフィードバックレポート

笑顔を架け橋に：

笑いとコミュニティで実現するメンタルウェルネスと多文化共生 (橋枝サリー)

日付：2025 年 10 月 9 日

作成者：一般社団法人 **Creative Guild** ギルドマスター 渋谷 健

注意書き：本レポートは **ChatGPT** を用いて編集しています。

エグゼクティブサマリー

このレポートは、橋枝サリー氏が提案したオープンピッチ「笑いと呼びとでたため言葉」に関する参加者からのフィードバックを分析し、科学的知見を踏まえて改善点と未来への提案をまとめたものです。ピッチの背景には、子どもと大人の笑いの頻度の違いに着目し、体を使った笑いや呼吸、ジブリッシュ（無意味な言葉）を通じてメンタルヘルスを向上させ、笑顔あふれる大人を増やすことで社会をより良くしようとする志があります。近年の研究では、幸福感が業績や創造性を大きく高め、売上を 37% 向上させ生産性を 31% 改善することが示され[1]、幸福な従業員は非幸福な従業員に比べ 30% 高い売上達成率と 300% の創造性向上を持つことが報告されています[2]。さらに、強制的な笑いでもエンドルフィンが放出されストレス反応が緩和されることが確認されており[3]、シミュレーテッドラフター（作り笑い）でも本物と同様の効果があることが研究で示されています[4]。

参加者からは明るく元気なプレゼンに共感する声が多かった一方で、「潜在意識の書き換え」や既存のラフターヨガとの違いを明確にしてほしい、新興宗教のように受け取られる危険性を軽減してほしいといった意見もありました。科学的な裏付けと具体的な課題設定を補強することが求められます。本レポートでは、ピッチの要約、参加者の印象と可能性、課題と改善点、深掘りによる根源的問題、

未来に向けた要素、行動ロードマップ、楽しい第一歩、総評と応援メッセージを包括的に整理しました。最終的には、科学的根拠と参加者の洞察を融合させ、橋枝氏の活動がより広く受け入れられるよう実践的な提案を行います。

目次

1. ピッチ内容の要約
2. ピッチに対する参加者の率直な印象
3. ピッチから参加者が感じ取った将来への期待・可能性
4. ピッチを踏まえて取り組むべき課題・改善点
5. 批判的な視点での深掘り・洞察による真に向き合うべき根源的問題
6. 根源的問題から未来に進むために改めて考慮すべき要素
7. 今後求められてくるアクション・ロードマップ
8. “楽しい”から始まる未来づくりとして踏み出す具体的なファーストステップ
9. 全体総評と応援メッセージ

本文

1. ピッチ内容の要約

橋枝サリー氏は、パタゴニア日本支社での長年のマーケティング経験と自身のメンタル不調の経験、同僚の自殺をきっかけに「笑顔の大人を増やしたい」という使命を持ち、身体を使ったメンタル改善法を提案しました。彼女の方法は、笑いと呼び、そしてジブリッシュと呼ばれる**無意味な言葉**を組み合わせるもので、子どもが一日に数百回笑うとされる状態を参考に、大人も身体から笑うことで気分を改善できると説明しました。科学的には、強制的な笑いでも脳内でエンドルフィンが分泌され、心拍数や血圧の変動を通じてストレスが緩和されることが報告されており[3]、自律神経の調整やリラックス効果も期待できます[3]。

プレゼンでは参加者にスキップや作り笑いを促し、体の動きが感情を作り出すことを体験させました。実際、運動によって気分が変化するという双方向の脳と身

体の関係があることはハーバード大学の研究でも示されており[5]、姿勢や呼吸、リズムを変えることで脳が変わりストレスや不安が軽減されるとされています[6]。また、笑いは免疫機能を高めることや痛みの軽減効果が報告され[3]、強制的な笑いでも自然な笑いと同様の効果を持つことが研究で確認されています[4]。ジブリッシュに関しては、インドの教育機関で行われた介入研究において、学生が無意味な言葉を発する瞑想を 10 回のセッションで実践したところ、注意力や集中力が有意に改善し、授業への参加意識が高まったと報告されています[7]。

氏は心理学と脳科学のロジカルな手法を用いたコーチングを提供しており、潜在意識を書き換えて目標達成を促すと説明しました。また、ポジティブ心理学者タル・ベン・シャハーの SPIRE モデルに基づき、精神的・身体的・知的・関係性・感情の五つの側面から幸福を高める方法を紹介しました[8]。幸福感の向上が生産性や創造性に好影響を与えるデータにも触れ、幸福な従業員は売上が 37%増加し生産性が 31%向上し、仕事の正確性が 19%高まるという研究結果を引用しました[1]。さらに、幸福な人々は営業成績が 30%高く、創造性が 300%向上するという報告にも言及しました[2]。

2. ピッチに対する参加者の率直な印象

参加者の印象として最も多かったのは、橋枝氏の**明るい笑顔**と前向きな雰囲気が場を盛り上げ、身体を動かすワークにより実際に気持ち軽くなったという共感でした。「明るくて聞きやすい」「ひさしぶりにスキップした」「涙が出た」「笑顔が最高の説得力」など、感情に訴える体験として高く評価されています。特にオンライン参加者からも会場の盛り上がり画面越しに伝わったとの声があり、場づくりの上手さが印象的だったようです。

一方で、「少しおかしい感じだけど面白そう」「新興宗教っぽく見える」との指摘もあり、ジブリッシュのような非日常的な手法に抵抗を感じる参加者もいました。潜在意識を書き換えるという表現に違和感を覚える人や、既存のラフターヨガとの違いがわからないという声もあり、科学的根拠や具体的な比較説明を求める意見が挙がっています。また、「課題感をもっと聞きたい」「誰がやるかで広がり方が違うと感じた」といった、ターゲットや普及方法への疑問も出ていまし

た。さらに、精神疾患との関連や心理療法としての効果を理解するためには、科学的な説明や臨床データが必要との要望もありました。

3. ピッチから参加者が感じ取った将来への期待・可能性

ポジティブな期待として、多くの参加者がこの活動が広がれば社会全体が**笑顔に満ち**、子どもたちが大人になりたくないと思う現状を変えられると感じています。

「ビジネス書にはありえないアプローチを他の人とコラボしてプロモーションする」「笑いヨガのように多くの人に広めたい」「潜在的に不登校の子どもやその親に対して有効ではないか」「ケア現場に根付かせたい」といった具体的な提案が寄せられました。幸福感が生産性や創造性を高める研究[1][2]や、運動と同期した動きが自己肯定感を高める研究[9]から考えても、身体を使った笑いを職場や教育現場、コミュニティに導入することには大きな可能性があります。

また、「微笑みインフルエンサーを増やす」「インフルエンサーが広めれば加速度的に広がる」「ビジネス書出版の他にイベント参加やコラボも良い」といった拡散戦略も挙げられました。実際、幸福感と業績の関係を示したデータは企業のマネジメント層に響きやすく、社内研修や健康経営の一環として導入する余地があります。ジブリッシュ瞑想の介入研究[7]では、学生の集中力や授業への参加意欲が向上しており、教育領域での応用も期待できます。多くの参加者が「自分も実践してみたい」「本部でやりたい」と述べており、身近な体験として広がる可能性を感じたことが読み取れます。

4. ピッチを踏まえて取り組むべき課題・改善点

まず明確にすべきは、**解決したい課題と対象者の設定**です。参加者の中には「課題感をもっと聞きたい」「誰に届けるのかが曖昧」と感じた人が多く、メンタル不調を抱えるビジネスパーソン、子育て中の保護者、不登校の子ども、介護現場など、具体的な対象と現状の課題を説明することが重要です。科学的根拠についても、子どもが一日に**300～400**回笑うという数字は都市伝説であり、研究では成人の笑いの平均回数が**17.5**回程度であることが示されている[10]と指摘する必要があります。その上で、強制的な笑いが自律神経の調整や脳内ホルモン分泌を促

すという医学的証拠[3][4]や、ジブリッシュ瞑想が集中力を高めるというデータ[7]を提示すれば説得力が増します。

また、既存のラフターヨガやポジティブ心理学との違いを明示し、自身の手法の独自性と付加価値を説明する必要があります。SPIRE モデルが示す精神・身体・知性・関係性・感情の五要素が幸福を構成するという視点[8]と、身体の動きが感情を変える二方向の関係[5]を結び付ければ、なぜスキップやジブリッシュが効果的なのか納得しやすくなります。さらに、潜在意識の書き換えという表現は心理学的に適切でない指摘があり、無意識の優先順位に働きかけるといった表現に修正し、具体的なコーチング手法を説明することが必要です。

新興宗教的な印象を避けるためには、科学的根拠や実践例を明確に示し、宗教的な表現を避けることが望めます。また、笑いが感情を作るプロセスを説明する際には、姿勢や呼吸、リズムを変えることで脳が変わりストレスが軽減されるという医学的な事実[6]や、運動が抑うつ症状を改善する効果[11]などのデータも提示すると良いでしょう。具体的なデモンストレーションやオンライン動画を用意して、参加者が自宅でも再現しやすいようにすることも改善点として挙げられます。

5. 批判的な視点での深掘り・洞察による真に向き合うべき根源的問題

ピッチの根底には、現代社会における大人のメンタルヘルスの低下と、笑顔や遊び心の欠如という課題が存在します。子どもが「大人になりたくない」と感じる背景には、働く大人が疲弊し、笑顔を見せず、心身の余裕を失っている現状があります。世界的にもストレス関連疾患やうつ病が増加しており、職場の幸福感が企業の業績に直結することが研究で明らかになっています[1][2]。この問題は単に笑いの回数を増やすだけでは解決できません。仕事や家庭でのプレッシャー、社会的な評価への恐れ、自分らしさを表現する場の欠如など、複合的な要因が絡み合っています。

また、身体と心の関係を軽視する文化的背景も根源的な問題です。日本社会では真面目であることや感情を抑制することが美德とされ、職場で笑うことが不適切とみなされる場合があります。ハーバード大学の研究は、身体の動きが感情を変

える双方向の関係を示し[5]、姿勢や呼吸を変えることでストレスや不安を軽減できると報告しています[6]。しかし、多くの企業では身体を動かす時間や場が十分確保されておらず、健康経営への取り組みも限定的です。さらに、ジブリッシュのような方法は日本ではほとんど知られておらず、周囲の目が気になって恥ずかしさがハードルとなることも指摘されました。

根源的に向き合うべきは、単なるメンタルテクニックの導入ではなく、**社会や組織の構造が個人の幸福を後回しにしている現状**です。幸福な人ほど売上や創造性が高く離職率が低いというデータ[2]や、幸福が学業や仕事の成果を高めるという研究[1]を踏まえ、幸福を経済的価値と切り離さずに組織改革を進める必要があります。また、メンタル不調者に対する社会的な偏見や支援不足も解決すべき課題であり、笑いの取り組みを通じて当事者が孤立しない環境を作ることが求められます。

6. 根源的問題から未来に進むために改めて考慮すべき要素

未来に向けて考慮すべき最初の要素は、**科学的エビデンスに基づいたプログラム設計**です。強制的な笑いが自律神経を整えエンドルフィンを分泌するという証拠[3]や、シミュレーションラフターでも本物と同じ効果があるという研究[4]を踏まえ、プログラムの各要素に対してなぜそれが効果的なのかを明示することが必要です。また、スキップや体を動かすことで自己肯定感が高まり他者との関係性が深まることが研究で示されており[9]、単なる笑いだけでなく身体運動の導入が重要であることを理解してもらう必要があります。

第二に、**対象別にアプローチをカスタマイズ**することです。企業向けには幸福感向上が業績に直結するデータ[1][2]を示し、人材開発や健康経営の文脈で提案する。学校や家庭向けにはジブリッシュ瞑想が注意力や集中力を高める研究[7]や、運動が気分障害を改善するデータ[11]を紹介し、学習効果や親子関係の向上を目的に実施する。また、介護現場や高齢者施設では笑いが痛みを緩和し免疫機能を高める効果[3]を強調し、ケアの一環として取り入れる。ターゲットごとにメリットを明示することで受け入れやすくなります。

第三に、**実践コミュニティと認知拡大の戦略**が重要です。参加者からはインフルエンサーの活用やコラボレーションイベントの開催が提案されました。初期段階では SNS やオンライン動画を活用し、体験会やワークショップを通じて成功事例を蓄積することが有効です。さらに、教育機関や企業の健康プログラムと連携し、ジブリッシュ瞑想やスキップワークを研修メニューとして組み込むことで、批判的な目を和らげながら実績を積み上げることができます。

7. 今後求められてくるアクション・ロードマップ

1. **科学的裏付けの整理と発信**：子どもと大人の笑いの頻度に関する誤解を正し、笑い・呼吸・ジブリッシュの効果を裏付ける研究を整理して公式サイトやパンフレットで公開する。Mayo Clinic が示す笑いのストレス軽減効果[3]、シミュレーテッドラフターの研究[4]、SPIRE モデルの五要素[8]などを分かりやすく紹介する。
2. **ターゲット別プログラムの開発**：企業、教育機関、家庭、介護施設などターゲットごとに内容や参加方法をカスタマイズし、アウトカム指標を設定して効果を検証する。企業向けには幸福感と業績の関係データ[1][2]を基にROIを示す。教育現場では集中力向上の効果[7]を測定する。
3. **パートナーシップの構築**：ラフターヨガ協会や心理学者、医療機関と連携してプログラムを共同開発し、専門家からのフィードバックを得る。ポジティブ心理学や幸福学の研究者をアドバイザーに迎え、セミナーや共同研究を行う。
4. **認知拡大キャンペーン**：SNS での発信やオンラインイベント、ポッドキャスト、YouTubeなどを活用し、体験談や科学的解説を発信する。インフルエンサーや著名人を巻き込み「笑顔の大人」ムーブメントを広げる。また、出版計画ではビジネス書のフォーマットに合わせ、科学的根拠と実践法をバランスよく紹介する。
5. **フィードバックループの整備**：参加者からの感想や効果を定期的に収集し、プログラムの改善に反映する。オンラインアンケートやコミュニティプラットフォームを活用し、参加者同士の交流を促進する。

8. “楽しい”から始まる未来づくりとして踏み出す具体的なファーストステップ

第一歩として、身近なコミュニティで小さな体験会を開催することを提案します。数名程度のグループでスキップやジブリッシュ、深呼吸を実践し、参加者が気軽に感想を共有できる場を設けます。これにより、科学的な説明より先に「楽しい体験」を共有でき、恥ずかしさや抵抗感が和らぎます。実際、運動を他者と同期させると自己肯定感が高まることが研究で示されており[9]、グループでの実践は一体感や安心感を生みます。

次に、個人の習慣化を促す簡単なツールを提供します。例えば、毎朝鏡の前で30秒間作り笑いをし、その後に3分間スキップや軽い体操を行うワークを推奨します。強制的な笑いでもエンドルフィンが放出されリラックス効果が得られること[3]や、作り笑いでも本物と同じ効果があるという研究[4]を紹介し、習慣の意義を伝えます。また、デタラメ言葉を使ってストレスを吐き出す短いセッションを動画で共有し、誰でも自宅で試せるようにします。

さらに、子どもと一緒に楽しむ場の創出も重要です。親子向けのワークショップを開催し、子どもが自由に笑い、親がその姿を見て笑顔になる経験を共有します。ジブリッシュ瞑想は学生の集中力を高める効果があることが示されており[7]、学習意欲の向上にもつながる可能性があります。家庭で楽しく実践することで、大人の笑顔が子どもに連鎖し、社会全体にポジティブな波及効果をもたらすでしょう。

9. 全体総評と応援メッセージ

橋枝サリー氏のピッチは、身体を使った笑いと呼吸、ジブリッシュというユニークなアプローチで大人のメンタルヘルスを改善し、笑顔あふれる社会を実現しようとする情熱が伝わるものでした。参加者の多くが楽しさや共感を覚えた一方で、科学的裏付けや課題設定の明確化、宗教的な誤解を避ける工夫が求められていることも明らかになりました。幸福感が生産性や創造性を大きく高めるという研究[1][2]や、身体の動きが感情を変える双方向の関係[5]、作り笑いでも本物と同じ効

果があること[4]など、科学的知見を取り入れることでプログラムの信頼性は大きく向上します。

今後はターゲット別のプログラムを開発し、企業や教育現場、家庭、介護施設など多様な場で実践可能なモデルを提供することが重要です。インフルエンサーや専門家との連携によって認知を広げると同時に、参加者の声を継続的に取り入れて改善を重ねることが成功の鍵となるでしょう。心から楽しめる場を作り、「笑い」と「呼吸」と「でたらめ言葉」を通じて人と人とがつながり、互いに支え合う社会を共に築いていきましょう。橋枝氏の挑戦にエールを送り、次のステージに進むことを心から応援します。

[1] HARVARD BUSINESS REVIEW: The Happiness Dividend – Goodthink Inc.

<https://goodthinkinc.com/harvard-business-review-the-happiness-dividend/>

[2] The People of Hitachi: A researcher's ambition to create happiness in the workplace : Hitachi Global

<https://www.hitachi.com/en/insights/articles/people-happinessplanet/>

[3] Stress relief from laughter? It's no joke - Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>

[4] When Nothing's Funny, Even Simulated Laughter Can Be Good Medicine

<https://www.globallymealliance.org/blog/when-nothings-funny-even-simulated-laughter-can-be-good-medicine>

[5] [6] [9] [11] How simply moving benefits your mental health - Harvard Health

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-simply-moving-benefits-your-mental-health-201603289350>

[7] Journal inside.cdr

https://www.bvuniversity.edu.in/Uploads/moduleimg/10964imguf_GibberishMeditationImprovesCollegeStudentsLectureExperience-ResultsofanInterventionStudyfromanIndianInstitute.pdf

[8] The SPIRE Model of Happiness: How to Enhance Your Wellbeing - Astrid Baumgardner

<https://www.astridbaumgardner.com/uncategorized/the-spire-model-of-happiness-how-to-enhance-your-wellbeing/>

[10] Urban myth: Children laugh 300 to 400 times a day, and adults only 17.5

<https://www.laughteronlineuniversity.com/children-laughter-frequency/>