

会長 森 喜朗 様

「世界平和のために 1 分間の笑いを開会式で求める」署名

私たちは、Tokyo2020 オリンピック・パラリンピック開会式において「世界平和のための 1 分間笑い」ラフターヨガ（笑いヨガ）を取り入れてくださることを強く求めます。

1. 「笑い」は世界共通語です。

平和の祭典であるオリンピック・パラリンピック開会式において、平和な日本から世界共通語である「笑い」のメッセージを世界中に届けることに大きな意味があると考えます。

2. 「笑い」は人々の心の垣根を取り去ります。

笑いは伝播します。笑いながらの戦争はありません。

Tokyo2020 のオリンピック・パラリンピックの開会式で笑いを取り入れることは、世界中の人々に前向きなメッセージを平和な日本から発信することにつながります。

3. 「笑い」は健康促進に役立ちます。

笑いは幸福感をもたらすホルモンのエンドルフィンを増やし、ストレスホルモンであるコルチゾールを減らします。年齢、性別、障がいにとらわれず、肉体的・精神的な健康を促進することができます。笑いにはリラックス効果もあります。参加選手達にとっても日ごろの努力を最大限に発揮することに役立ちます。

「ラフターヨガ（笑いヨガ）」とは、従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れた笑いの体操（健康法）です。「ヨガ」という名称ですが、難しいポーズをとることはありません。ラフターヨガのヨガとは、ヨガの呼吸法という意味で、声を出して笑うことにより新しい酸素を体内に取り入れます。ユーモア、ジョークに頼らず、笑いを一つのエクササイズ（運動）として行うものです。脳は作り笑いとは本物の笑いを区別できないと言われているため、作り笑いでも脳に対しては同等の効果があると言われており、1995年にインド人の医師マダン・カタリアによって開発され、現在、世界 106 か国以上、10,000 以上のグループが非営利団体として活動しており、300 万人以上の人々が笑いを実践しています。日本国内でも 700 以上のクラブが関係者の健康促進に貢献しています。

ラフターヨガ（笑いヨガ）は、オリンピック憲章にある「人間の尊厳を保つことに重きを置く平和な社会の確立を奨励すること」につながると心から信じます。また、東京大会のビジョンである「多様性と調和」を体現化することにつながります。人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無など、あらゆる面での違いを肯定し、自然に受け入れ、互いに認め合う大会にしていく支えになります。

呼びかけ団体:「マダン・カタリア医師と Tokyo 2020 で世界平和のために 1 分間の笑いを求める」実行委員会

「世界平和のために 1 分間の笑いを開会式で求める」署名

	氏名	住所
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

連絡先: 「マダン・カタリア医師と Tokyo 2020 で世界平和のために 1 分間の笑いを求める」実行委員会
住所 〒181-0001 東京都三鷹市井の頭 2-18-4 NPO 法人ラフターヨガジャパン内
メール info@laughteryoga.jp