



「笑いヨガ」 を活用した
コミュニケーションセミナー
ご説明資料

Dream Face

■セミナーの概要

セミナー名：「笑いヨガ」を活用したコミュニケーション活性化セミナー

※セミナーの趣旨に応じて、コミュニケーションだけでなく健康について考える内容に構成し直すことも可能です。

◆セミナーの目的

1. 「笑いヨガ」をきっかけにコミュニケーションの在り方について考える
2. 「笑いヨガ」を体感し、自分自身が思いっきり楽しむ！
3. コミュニケーションをよりよくするためのアクションを考える

◆セミナー対象者

笑うことができる方であればどなたでも参加可能です。人数も問いません。
また、コミュニケーションに関心のある方（マネジメント層の方など）

◆講座の流れ

1. 講師&参加者同士の自己紹介
2. 笑いヨガについての説明
3. 「笑い」が必要とされる背景
4. 笑いヨガの体験会
5. 実践方法について
(90～120分程度で実施)



■ 笑いヨガとは

笑いヨガは、「笑い」と「ヨガの呼吸」を組み合わせた健康プログラムです。
ユーモアに頼らず軽い運動を通じて「笑い」と「呼吸」を繰り返し、多くの効果があります。

1

人間関係の円滑化

笑いとアイコンタクトを通じて距離が縮まり
コミュニケーションレベルが上がることをわかっています。

2

こころとからだの免疫力アップ

免疫力が強化されたり、ストレスレベルが下がるといった
生理的効果も期待できます。

3

呼吸による心身の活性化

深く呼吸することで、酸素が全身にいきわたり、
心身ともにエネルギーに満ちあふれた状態になります

<最近のメディア紹介事例>

- ・ 駆け込みドクター (TBS系)
- ・ 主治医が見つかる診療所 (テレビ東京)
- ・ あさチャン! (TBS系)
- ・ 『With』 12月号 講談社 など



■ 「笑いヨガ」が実施されている場所

● 地域社会

笑いヨガリーダーが各地域でクラブを立ち上げ活躍しています。

1997年にインドのムンバイでスタートした笑いヨガは、

現在では世界100か国以上、日本では47都道府県すべてにクラブがあります。

(※日本では約450件以上のクラブが活躍しており、7,000人以上のリーダーがいます。)

クラブには老若男女さまざまな方が参加しており、

地域の重要なコミュニティーの一角を担うまでに成長しております。

● 介護・福祉の現場

笑いヨガは、誰でも気軽に笑うことができるため、介護・福祉の現場では、

レクリエーションの一種として 早くから導入が進んでいます。

最近では激務に追われている現場の職員様へのストレス解消の

一環として利用するケースも増えてきており、注目が集まっています。

● 会社や団体など

笑いヨガリーダーが社内に有志でクラブを立ち上げたり、

新たな社員研修や福利厚生の一環として注目があつまっており、

企業様は情報収集ならびに導入準備を進めております。

また医師会様など、健康に関わる団体様での利用が進んでいます。

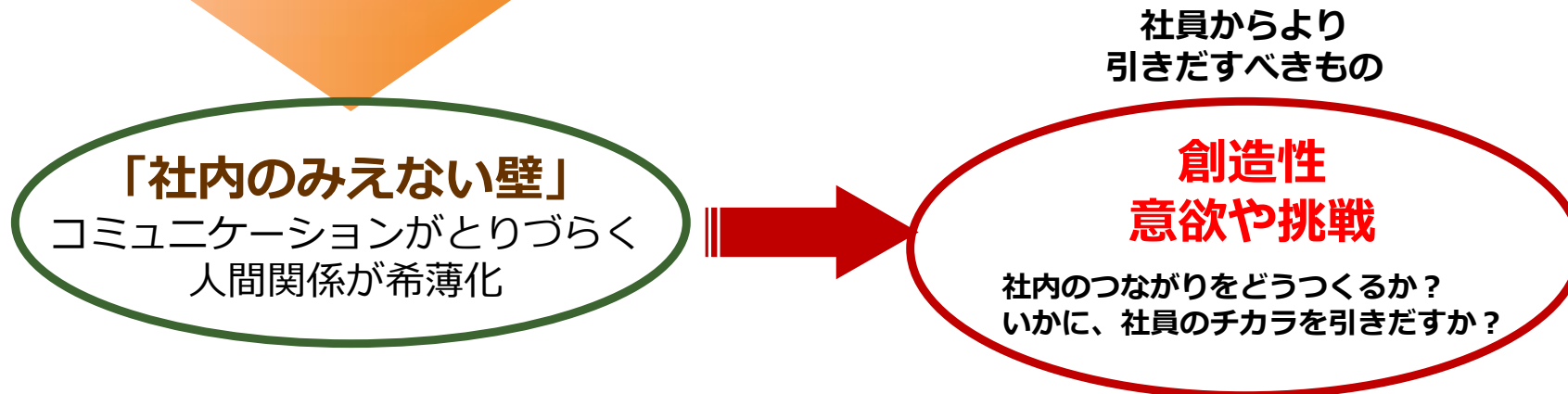
(導入例：保険業、小売業、サービス業、労働組合、健保組合など)

■ご提案の背景

社会・産業の変化 国際化やIT化、競争の激化、長引く不況、少子高齢化など

企業・仕事の変化 企業の統廃合、業務内容の複雑化、メール文化、成果・効率重視など

働き方の変化 雇用の流動化、ワークライフバランス、ハラスメント意識など



皆が、気持ちよく働くためにひとりひとりが出来る方法で、
「コミュニケーションの改善」を図ることが必要です。

■ 笑いヨガを活用する理由

【コミュニケーションを生み出す方法の一例】

- ・ 社員旅行
- ・ 運動会
- ・ 活力朝礼
- ・ 社内SNSの導入
- ・ フリーアドレス化
- ・ メンター制度など



社員旅行の復活や運動会の取り組み
(※2014年11月11日放送ガイアの夜明けより)

費用面や制度の大幅な見直しなど、
簡単には踏み切れない施策が多い

社内にコミュニケーションが必要なことは分かっている。
笑いが職場に増えたら社内も明るくなると感じている。
ただ、笑えといわれても簡単には笑えない。

だれでもすぐにローコストできる「笑いヨガ」は有用性が高い施策です。

受講者様の声（2015年4月実施）

Q 1. 本日のセミナーの感想をお聞かせください。

| | 回答者数 | 構成比 |
|---------------|------|--------|
| ①大変参考になった | 15 | 68.2% |
| ②やや参考になった | 5 | 22.7% |
| ③普通 | 2 | 9.1% |
| ④あまり参考にならなかった | 0 | 0.0% |
| ⑤全く参考にならなかった | 0 | 0.0% |
| 合計 | 22 | 100.0% |

Q 2. 講師について感想をお聞かせ下さい。

| | 回答者数 | 構成比 |
|-----------|------|--------|
| ①わかりやすい | 20 | 83.3% |
| ②普通 | 2 | 8.3% |
| ③ややわかりにくい | 0 | 0.0% |
| ④わかりにくい | 0 | 0.0% |
| ⑤その他 | 2 | 8.3% |
| 合計 | 24 | 100.0% |

Q 3. 講演内容についての難易度をお聞かせください。

| | 回答者数 | 構成比 |
|---------|------|--------|
| ①簡単 | 6 | 27.3% |
| ②ちょうど良い | 15 | 68.2% |
| ③やや難しい | 1 | 4.5% |
| ④とても難しい | 0 | 0.0% |
| ⑤その他 | 0 | 0.0% |
| 合計 | 22 | 100.0% |

◆自由回答

- ・とても楽しくできました
- ・笑いと呼吸法との関係を理解できた
- ・初めて体験。今後、流行しそうな気がする
- ・気軽に導入でき、効果を即実感できる
- ・手軽にコミュニケーションに役立つ
- ・初めは羞恥心を捨てられませんでした
- ・気持ちがすっきりしました
- ・ヨガについて少し理解できた気がする
- ・ストレスが軽減し、気分が良くなりました
- ・楽しく笑うことができました

■ 笑いヨガを活用したコミュニケーション研修について

弊社では、笑いヨガを通じて社内にコミュニケーションのきっかけを生み出すパッケージ研修を用意し、企業様へご提供しております。（最大3日間のプログラム）

◆ 研修を通じて実現するもの

+ 笑うきっかけと仕組みづくり

+ コミュニケーション研修

+ 笑いを通じたリーダーの育成

笑える環境（クラブ）
一緒に笑える仲間
笑いによる感情の解放

コミュニケーション
活性化

笑うことによる
・ ストレスの低減
・ 免疫力の向上
・ 健康への知識と関心

健康づくり

いきいきと
自律した社員様

笑顔
心のゆとり
ストレスフリー
自主性
つながり

いきいきとしたリーダーの育成
感情豊かで創造性のある社員づくり
笑いによる生産性の向上

人材教育

■コミュニケーションに関するセミナーについて

セミナーの目的やご予算に応じ、企業様に提供中の研修内容をセミナー用にカスタマイズいたします。

コミュニケーション研修

コミュニケーションの基本から、気持ちの良いコミュニケーションを行うための技法をお伝えします。対象者の職種にあわせての研修も可能です。

- ・ コミュニケーション研修（基本、応用）
- ・ テレコミュニケーション研修
- ・ 7つのステップに基づくセールスコミュニケーション研修
- ・ アサーショントレーニング研修 など

リーダーシップ研修

適切なコミュニケーションを生み出すための、リーダーとしてのあり方やコミュニケーション手法を学びます。

- ・ 指導、育成に生かすコーチングスキル研修
- ・ 評価、面談スキル向上研修 など

※上記以外にも、コミュニケーション活性を目的としたワークショップもご提案可能です。

会社概要

弊社は、コミュニケーション研修やワークショップなどを通じて
社内の「笑顔・つながり・元気」づくりを支援する会社です。

| | |
|-------|--|
| 会社名 | ドリームフェイス合同会社 |
| 代表者 | 村上 陽祐 |
| 所在地 | 東京都足立区千住旭町38番1号 東京千住アネックスかけはし0424号室 |
| 事業内容 | 1. コミュニケーションに関する教育研修事業 2. おとなが本音で話せる場所「ヒカリカフェ」の運営 3. コーチング・カウンセリング事業 4. 人材教育・健康に関わる各種業務の受託運営 など |
| 主な取引先 | 足立区様、東京電機大学様、足立区内・企業様など |

創業時より、**足立区様の健康づくり事業を受託**し、
こころとからだの健康づくりに貢献しております。

メディア掲載：NHK 首都圏ネットワーク
日本テレビ News Zero
足立区内の広報誌に多数掲載



事業領域

「伝わる」をテーマとした、各種サービスを実施しております。



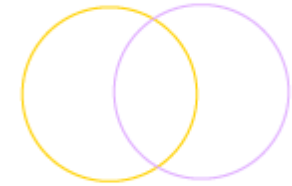
コミュニケーション研修事業

企業様のコミュニケーションの課題に応じて、オーダーメイドで研修プログラムを提供しています。また、「**笑いヨガ**」を活用したコミュニケーション研修もご提供しております。



コミュニティ・ワークショップ事業

おとなが本音で話せる場所、「**ヒカリカフェ**」を運営し、えがお・つながり・げんきが生まれる場所を提供しております。



カウンセリング・コーチング事業

カウンセリング・コーチングサービス「**あなたのミカタ**」を通じて、想いを整理し自分らしく生きるサポートを行っております。



その他、人材育成やつながりづくり、健康づくりに関する各種事業を行っております。

弊社の強み

サービス提供を通じて、会社と個人の想いを引き出し、コミュニケーションを改善します。

1. 研修プログラムは、すべてコーチング・カウンセリングの有資格者が作成

講師担当者は、すべてコーチングやカウンセリングの有資格者です。何かを教え込むのではなく気づきや想いを引き出すことを重視し、受講者様の本質的な変化を促すプログラムを考案・ご提案させていただいております。

2. 実際の人材採用・運用経験にもとづく、生きた研修プログラムを提供可能

弊社は、コアメンバーが人材業界出身者です。また自社で足立区様との業務において実際に人材を採用・教育したうえで運用を行っており、現場の感覚を重視しています。研修プログラムにおいても、その経験を活かした内容をご提案しております。

3. 集合研修だけでなく、コーチングやカウンセリングで個別フォローも可能

研修の効果を持続し、受講者様の継続的な変化を支援するため、コーチングやカウンセリングでの個別フォローも行うことが可能です。

主な講演・研修実績

ご紹介可能な講演・研修実績を下記の通りご紹介いたします。
コミュニケーションを軸に、キャリア形成にかかわる研修についても実績がございます。

| 内容 | 取引先 |
|----------------------------|-------------|
| ・ 笑いヨガを活用したコミュニケーション活性セミナー | 商工会議所足立支部様 |
| ・ コミュニケーション&メンタルヘルス研修 | サービス業様中心 |
| ・ テレコミュニケーション研修 | 人材サービス業様 |
| ・ 笑いヨガを活用したコミュニケーション研修 | 足立区内企業様 |
| ・ 経営者のためのコミュニケーション講座 | 足立区・創業支援施設様 |
| ・ 就活生のための就職ガイダンス講座 | 私立大学様 |
| ・ 若者サポートセンター内コミュニケーション研修講師 | 足立区様 |
| ・ 官公庁・就労支援事業内コミュニケーション講師 | 足立区様 |

お問い合わせ先

お問い合わせは、お気軽に下記へご連絡ください。
ご提案内容以外のご相談に関してもお受けいたします。

ドリームフェイス合同会社

代表社員 : 村上 陽祐

050-3470-5955 / 090-2417-5955 (村上携帯)
yosuke.murakami321@dream-face.com