

笑いを楽しむ

笑ってまちおこし

～これからの高齢化社会を笑って楽しく生きよう～

2025年10月24日(金曜日) 10:00～12:00

講 師 堀 登志子氏 日本笑い学会理事 笑いプロジェクト オフィスはなはな

【講義】

講義の始めに全員で「笑ってあいうえお体操」をする

1. 2050 年には日本の人口は 1 億人を切る。

消滅可能性自治体:2024 年 10 月～2050 年の間に 1729 自治体のうち 744 自治体(40%)が消滅
人口は都市部に集中し、多くの地域で生活インフラ、行政サービスの低下

→ どんな時でも、頼りになるのは**ご近所さん**

2. ご近所さんと「会話で紡ぐ良い関係」

・まずは自分を楽しくしよう

・感情は伝染する一笑うは伝染する

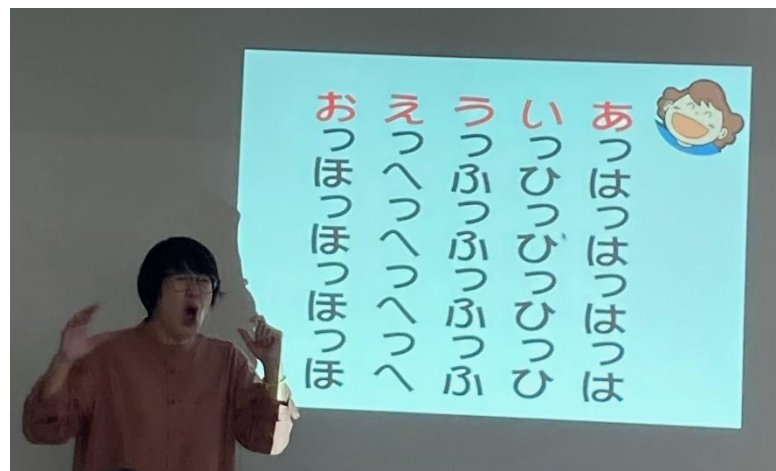
演習: ① 二人向かい合って 笑顔で「今日の朝ご飯は？」を問い、笑顔で聞く

② 二人向かい合って 笑顔で「昨日の晩御飯は？」を問い、ムスツと怒って聞く

・自分を楽しくする秘訣

Step1: 箸が転がっても笑う瞬発力

Step 2: 笑えるネタを見つけて笑う発想力 ➡ **笑わせ力**(人と一緒に楽しむ力)



演習: 心身を元気にする
ONCC 体操(笑って体操)



～ 笑ってたら 笑えてくる 心も楽しくなる 周りの人も笑顔になる ～

・楽しいご近所付き合いの秘訣

話の糸口「**木戸に立てかけし衣食住**」＝会話のきっかけ

か: 家族 木: 季節・気候

け: 健康 戸: 道楽・趣味

し: 仕事 に: ニュース

衣: 着るもの た: 旅

食: 食べるもの て: テレビ

住: 家

※失敗談は自分のことや自分の周りのことにする

演習: 瞬発力 写真や絵を見てパツと感じた「一言」

展開力 発想力 よく知っている物語の続きを考える

「あの物語あれからどうなった？」 例: シンデレラの続き

頭の体操 川柳を詠む「ちょっと捻ってオリジナル」

★ **井戸端会議を大事にしよう!**

3. ワークショップ

5人のチームごとに「ある商品を」相手に売り込むプレゼンテーション(1チーム3分)

(チームでやる事内容) 課題を読む 一人ずつプランをいう 方向性を決める

役割を決める シナリオを決める 稽古 前で発表(全員が一言を言う)

★成果発表～健康医療開発商品チームのプレゼンテーション～

1チーム: 美声クラブ 「肥満防止の味方になる熊クン」

2チーム: BOL (Beautiful Old Ladies) 「頭痛もちにぴったりの頭スッキリ帽子“スッキリパンダ”」

3チーム: 救急隊 「災害お助けバッグ」

4チーム: フレンドリー 「おしゃべりペンギン～友～」



(1班広報担当)