

～2023年6月10日(土) 『夢スピーチアワード』にご参加の皆さまへ～

～Zoomによる「あさ活」のご案内～

ローズの
『ハッキッキ体操[®]』



一般社団法人瞬笑コミュニケーション協会 代表理事 ローズ(笠間節子)

- ◆一般社団法人 瞬笑コミュニケーション協会 代表理事
- ◆「笑らいふ」サロン主宰（Zoomで「あさ活」運営）
- ◆『ハッキッキ体操』商標権者
- ◆染宮教育総研株式会社 顧問・専属講師
- ◆オリジナル講座『瞬笑力講座』講師
- ◆座右の銘……『鏡は先に笑わない』
『人生万事因己』

笠間節子
(ローズ)



ローズの『あさ活』はコロナ禍の中で誕生！

2020年4月の「緊急事態宣言」直後に **Zoomで「あさ活」** は誕生しました！

人と会えない、喋れない、マスク生活で呼吸は浅くなる一方、
身も心も不安とストレスで押しつぶされそうな空気の中、
「何かしたい！」そんな衝動に駆られました！

“笑いのエネルギー” でみんなを元気にしたい！

そこでZoomにチャレンジして始めたのが
月～金までの毎朝15分の「あさ活」でした。



『ハッキッキ体操』は、「笑い」のエクササイズです。

そもそも『ハッキッキ体操』は
人と出会って目が合った瞬間のホッとするコミュニケーションの
笑顔を大切にして来たローズが、
そのためには「日常的な笑い」が不可欠と判断。
自然で素適な笑顔のポイントである**ほっぺ筋を鍛える**観点と
明るく・明瞭で・エネルギーのある声づくりを目的に
健康にも良い**“笑い”**に着目し
独自の工夫を加えて構築したものです。



『ハッキリ体操』の名前のワケ

「ハッハッハッ」と息を吐き切ることから
ネーミングしました。

しっかり吐き切るから
新鮮な空気(酸素)を大量に身体に取り込める
という意味をネーミングに込めました。



『ハッキッキ体操』の ①ホップ！ ②ステップ！ ③ジャンプ！

先ず ①声を出さずに息を吐き切ります。(大切なのは途中で吸わず吐き切ります)

次に ②息に「ハッハッハッハッ」と声を乗せて吐き切ります。

(声を乗せると吐き切りやすくなります)

③腹筋を使ってお腹から大きな声を乗せて
「ハッハッハッハッ」と吐き切ってから、鼻からしっかり吸います

～これを繰り返します～

まるで大笑いしているようになります。ですから、「疑似爆笑」とも言っています。



身体は、作り笑いも本物の笑いも区別しません！

「作り笑い」も「本物の笑い」も

どちらも

「身体的・精神的な効果」は

全く同じです！



科学的にも証明されている笑顔（笑い）の効用

免疫力
アップ

ストレス
解消

笑顔の
伝染

作り笑い
の効果

幸せな
気分になる

脳の
活性化

睡眠の質を
高める

ポジティブに
なれる

好感度
アップ



「ハッキリ体操」はノドの重要な3つの機能が向上します！

呼吸機能

心身の命に直結する
重要な3つの機能

嚥下機能

発声機能



『ハッキリ体操』はノドの筋肉（声筋）を鍛えます

歩かないと足腰が弱るのと同じように
声を出さないでいると

ノドの筋肉が衰え嚥下障害のリスクが高まります

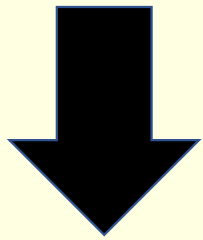


「ハッキリ体操」は
ノドの筋肉を鍛え

嚥下障害の予防に役立ちます！

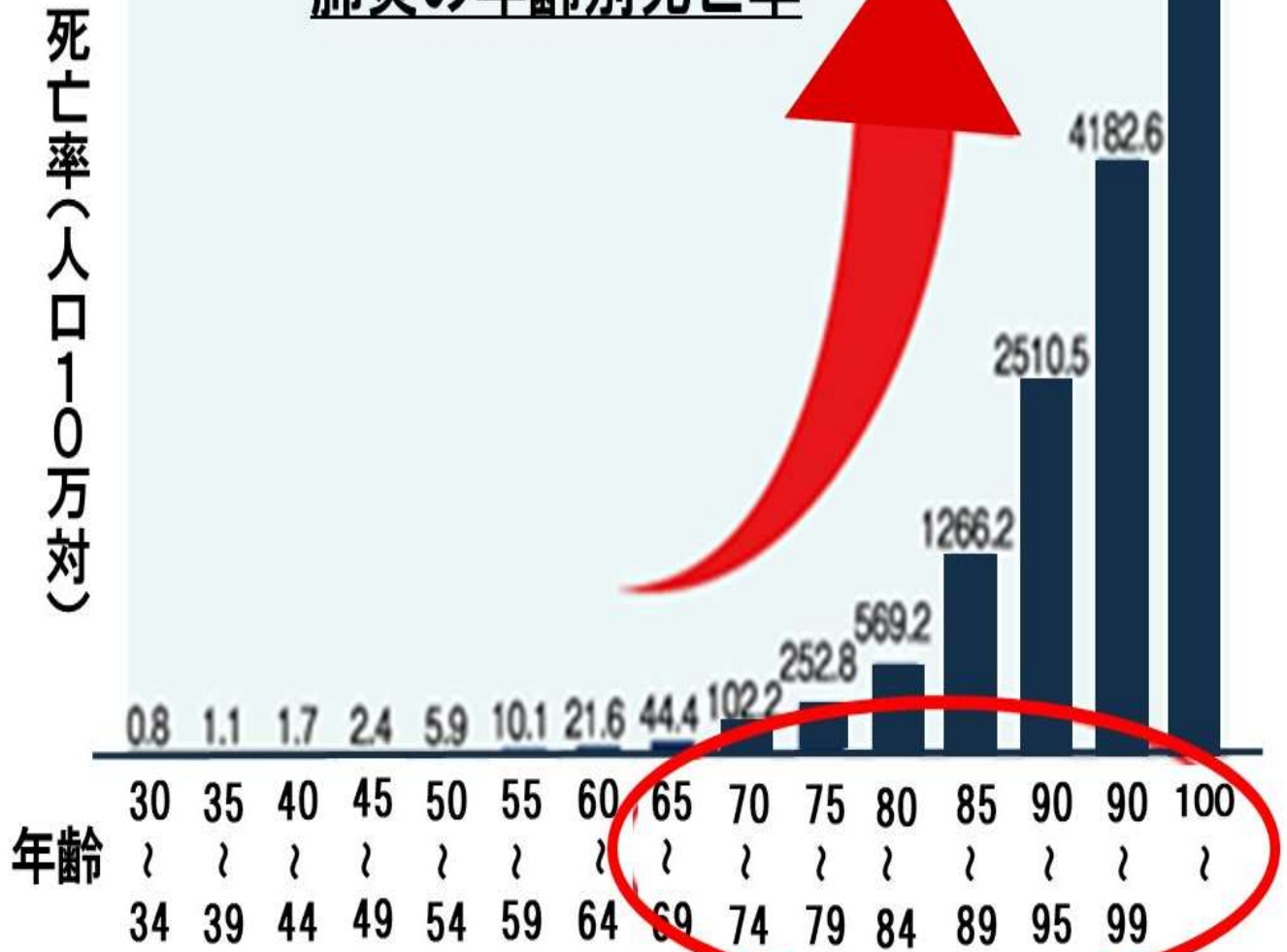
沢山のお年寄りが「誤嚥性肺炎」で亡くなっています！

【60歳以上】
肺炎死亡者
の**96%**



誤嚥性肺炎

肺炎の年齢別死亡率



人口動態統計年報主要統計表より

介護状態になる予兆は口から始まる！？

むせる！

ゴクンと飲み込めない！

えんげ

「嚥下障害」

自分の口から生きるための
栄養を摂り込めない！

何故「**嚥下障害**」は起こるのでしょうか？

加 齢

**脳の
筋力低下**

脳梗塞・脳出血

パーキンソン病

認知症・うつ病

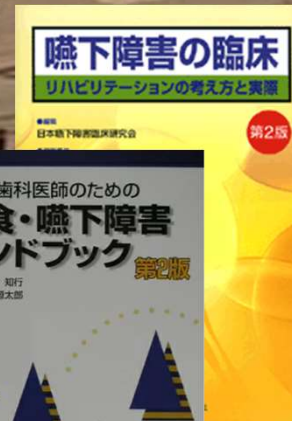
薬の副作用など

当資料の嚥下に関する部分につきましては

ほんだともゆき

「嚥下障害」リハビリの第一人者の本多知行先生にご確認頂きました。

本多知行先生ご執筆の本



LAPRE SUMMIT 2023

ラプレサミット

4.30 (SUN)

10:00~17:00

日本認知症リハビリテーション協会「LAPREサミット2023」に参加しました。私が影響を受け尊敬する、佐賀社会保険病院・リハビリテーション科の医師で永年にわたり「嚥下障害」の改善に取り組まれている本多知行先生のお話しをお聞きしたかったからです。あくまでも生涯自分の口から食べるということに拘ってリハビリのご指導に取り組まれておられる先生です。お話のタイトルは「認知症と摂食嚥下リハビリ」、とても素晴らしい内容で感動して講演後に駆け寄りご挨拶、「ハッキッキ体操」のお話もさせて頂いたところ、吐き出す力を鍛えるということで誤嚥防止に繋がるとご賛同頂き、とても感激して嬉しい記念のツーショットとなりました！

Zoomで「あさ活」

お試し参加(無料)大歓迎!

(ローズにLINEで直接メッセージを!)

「表情」「声」「姿勢」の総合トレーニング

ローズの『ハッキリキ体操』

《滑舌教材》「外郎売」/北原白秋の「五十音」

月曜日～金曜日(週5日)
《オンラインサロン》

毎朝15分の習慣

Aコース

6:45～7:00

Bコース

7:15～7:30

Cコース

7:45～8:00

是非ローズとLINEで繋がって下さい！



ローズのLINEのQRコード

- ①「ハッキリ体操」の詳しい資料差し上げます
 - ②Zoomで「あさ活」のURLをお送り致します
- 希望される番号をお知らせ下さいませ。

ローズ(笠間節子)プロフィール

手漉き和紙の里、埼玉県小川町に生まれ育つ。幼稚園の先生として社会人スタートし11年間専念。その後、会員権営業に転身。即戦力となり社のトップを極めた後、日本生命に転職する。新人教育(育成所長)時代を経て営業管理職に登用され、マネージャー&プレイヤーとして現場に多大な貢献をした後、営業教育部に転籍となり次世代営業職員の育成・教育に専念する。(25年間在職)日本生命を退職したのを機に、染宮教育総研株式会社(生保営業マン対象の研修会社)の社長に招かれ顧問となる。長年温めていたオリジナル講座を構築、生保営業マンのための『瞬笑力講座』として開講する。一般社団法人瞬笑コミュニケーション協会を立ち上げ、第一次緊急事態宣言後から表情・声・姿勢の継続的なトレーニングの場としてZoomで「あさ活」の活動をスタート。

10代の頃、友人の表情に自分の気分が大きく影響された経験から人の表情に関心を持つようになる。今は亡き最愛の姉の笑顔である視線が合った瞬間のホットする笑顔に、『瞬笑』とネーミング。出会った人を一瞬で魅了する3つの要素として表情・声・姿勢をあげ、その総合力を『瞬笑力』と定義し、『瞬笑力講座』受講修了者に、瞬笑の実践者として明るいフィールドづくりに貢献する人という意味をこめて『瞬笑大使』の称号を付与。一人でも多くの瞬笑大使を世に送り出すことをミッションとしている。

《「瞬笑」誕生秘話》



2018年7月出版
電子書籍
Kindle版



<ローズの主な学び> (~2022年)

- ・日本初「話すためのVoiceトレーニング学校」創設者のボイストレーナー:白石謙二氏に師事
- ・フェイスストレッチング講師(フェイスストレッチング協会)
- ・姿勢教育指導士(日本姿勢教育協会)
- ・魔法の質問認定講師(質問家:マツダミヒロ氏)
- ・NLPマスタープラクティショナー(NLP研究所)
- ・NLPパートナーシップコーチ(NLP研究所)
- ・ラフターヨガティーチャー(株式会社笑い総研)
- ・「感情マネージメント講座」「インストラクター養成講座」(ジブリッシュ・ラボ)



2022年5月出版
電子書籍
Kindle版



ローズ(笠間節子)の
「瞬笑力講座」・Zoom「あさ活」・「講師依頼」
については染宮教育総研株式会社で承っています！

《お問い合わせ》

■ 電話

03-3381-5100

染宮教育総研株式会社(担当:木村)

090-8891-1399(ローズ携帯)

■ メール
(ローズ)

verossa510@gmail.com

〒164-0001 東京都中野区中野2-19-2 リードシー中野ビル3階
一般社団法人 瞬笑コミュニケーション協会