

左右田悦子

ETSUKO SODA



笑い先生(笑い脳健康学講演家)

ラフターヨガティーチャー／元モデル／3児の母

- 1973年 群馬県生まれ
- 1994年 ファッションモデルの仕事スタート
- 2010年 ヘルパー2級取得、訪問介護の仕事スタート
- 2012年 ラフターヨガリーダー資格取得
「笑い魂」講演活動スタート
- 2014年 高崎市社会教育講師に任命
- 2018年 ラフターヨガティーチャー資格取得
- 2019年 高崎市社会教育委員に推薦され市の活動に参加

祖母の介護をきっかけにヘルパーの道へ入り、介護する人・される人が笑って過ごせる世の中にしたいと思うように。また育児と仕事の両立のなかで、パニック障害とうつを併発し生きる意味を見失いかけたときに、ラフターヨガと出会い講師となる。モデル時代の親友が39歳胃がんで亡くなり、最愛の父も余命宣告される中、絶望的でも深刻にならない笑いの呼吸と思考に感動。

10年以上「笑い」について研究・実践し、これまで地域・学校・病院・介護施設・企業など2万7千人以上の方に、「笑い呼吸」や「笑い脳」について伝えてきた。生きにくさや生死の課題など深刻を深刻にしない方法や、回復していく体の科学だけでなく、コミュニケーション力を鍛える力があることにも着目。2022年は、大学医学部での研究にも協力。どんな深刻な悩みを持っている人でも笑って笑顔で生き抜く力がある。笑うことでストレスをマネジメントできる。不安定な世の中でも、誰もが笑い合える社会をめざし、奮闘中！

株式会社 FARM 開発事業部 担当 AKALA 鈴木泰子

〒151-0001 東京都渋谷区神宮前 5-23-6 ベーレン神宮前 3A

携帯 090-1439-9669 MAIL Suzuki@akala-mg.com