



大久保信克（おおくぼのぶかつ）のプロフィール

ストレスマネジメントの専門家
株式会社笑い総研 代表取締役
Laughter Yoga Master Trainer

1988年8月30日生まれ、兵庫県西宮市出身（長野県長野市生まれ）

「世の中を良くする鍵は笑いにある」と感じ、学生時代に笑いの研究をスタート。
新卒で書籍『日本でいちばん大切にしたい会社2』掲載・株式会社沖縄教育出版勤務、
衆議院議員秘書を経て、2016年4月に株式会社笑い総研を設立。

勤務先の朝礼や、東日本大震災の避難者の方々向けにラフターヨガ（笑いヨガ）を提供する中
で、笑いが悲しみを癒し、人生に喜びや感動を与えることを実感。人々の可能性を豊かに輝かせ
るきっかけとして、笑いを追求する。

2016年 TEDx youth@KOBЕ登壇「一瞬で雑念を消し去る方法」
2017年 1st Global Laughter Yoga Conference登壇
「ジブリッシュで自然とつながる」



意味のない言葉を口に出す「ジブリッシュ」の専門家でもあり、多様な角度からその価値を普及
する。ストレス解消、動的マインドフルネス、コミュニケーション活性、認知症患者と介護者のケ
ア、英会話の上達、スポーツのパフォーマンス向上等の観点で、全国から喜びの声が届いており、
専門家との脳波測定や大学教授との共同研究にも力を注ぐ。

「その日から実践できる！」と「軽やかさ」をテーマに、ストレス社会をしなやかに、
たくましく生き抜くためのコツを、事例に沿って「笑い」を交えお伝えしています。
接客業や介護現場など、感情労働の職種を中心に喜ばれています。

《研修・講演実績》

石坂産業株式会社／社会福祉法人合掌苑／株式会社クボタ／ゴールドトラスト株式会社／損保ジャ
パン日本興亜ひまわり生命保険／日本ヒューレットパッカー株式会社／中小企業大学 三条校／
東京海上日動グループ 未来塾／株式会社 東京海上日動コミュニケーションズなど多数



■ 2017年11月
『笑いが脳卒中患者を助ける』
(Dr.Suraji Narayan, South
Africa) 翻訳出版



■ 2018年3月
『笑いの奇跡』共著本執筆
ベースボールマガジン社



■ 2020年3月
論文『「笑いヨガ」により生活の質を
改善するーストレス低減による心身の
健康維持効果の実証ー』関西国際大学
櫻井一也教授と共同執筆