すぎもとあきほ
杉本あきほ

笑うメンタルトレーナー

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズ「ラフターヨガ(笑いヨガ)」を、日本で最初にビジネス向けにアレンジ。ただ笑うだけで、コミュニケーション、ストレスマネジメント、レリジエンスを向上できることを解りやすく解説。どんな人でも自然に笑顔になる進行は、男性の多い職場からも好評を得ている。

■経歴

1964年 大阪府生まれ。
理屈抜きの「無駄笑い」で、ストレスをモチベーションに変えるコミュニーケーションの達人。
大阪に生まれ育つも「お笑いは人を傷つけることもある」ことを何度も体験したことから、お笑い至上主義に違和感を抱く。大学を卒業後、外食産業を初めコミュ ニケーションにかかわる多くの職種を 経験。(旅行添乗員・フリーのイベン トMC・CMタレント等)。40代を過ぎた頃、意味のない笑いで健康になるという「ラフターヨガ」に出会い、「面白いから笑う」ではなく「笑うから面白い」という逆転の発想に感銘を受けインストラクター資格を取得。感情をコントロールするEQ(感情知性)とラフターヨガのエッセンスを組み合わせ、ストレスをプラスのエネルギー(モチベーション)に変換する技術を確立。
2009年 東京京橋にて笑いと感情コン トロールをテーマにした「元気になる 朝活セミナー」を毎週開催。
4年間で200回以上の講演・イベントに登壇し、のべ5000人以上のビジネスパーソンを指導。「商談が怖くなくなった」「部下に怒鳴らなくなった」「会議がたのしい」といったさまざまな効果をもたらす。出勤前のビジネスマンやOLを中心に話題となり、メディアの取材を多数受ける。
2014年 EQ理論と自ら笑う「第三の笑い」 をテーマに全国でストレスマネジメント講演・研修を実施。
2017年 笑い工学研究所設立　代表に就任
現在は、『「笑う時間」が長いほど、人生が豊かになる』をキャッチフレーズに、コミュニケーションスキルやストレスマネジメントの向上を目指す企業や団体に講演、研修を行っている。

■資格

・EQGA公認プロファイラー
・JADP上級心理カウンセラー
・ラフターヨガ(笑いヨガ)トレーナー

■メディア掲載・出演実績

NHK「オイコノミア」「サキドリ↑」
日本テレビ「スッキリ！！」
TBS「Nスタ」
テレビ東京「月曜プレミ ア」
テレビ朝日「やじうまテレビ！」
「All About」、「 日経ビジネスアソシ エ」、「女性セブン」、「アントレ」他

■研修・講演実績

地場中小企業から大手企業まで全国で多数実績あり。
看護、サービス業等の感情労働系企業で問い合わせが多い。