



Gibberish School

ジブリッシュを深く学びたい！多くの人に広めたい！
ジブリッシュの本質を理解して、ビジネスや生活に活用してみませんか。

ジブリッシュスクールのご案内



ジブリッシュ 感情マネジメント基礎講座

ジブリッシュとは、口からでまかせに意味のない言葉を発すること、ただこれだけ。私たちの「脳」は常に自動思考する習性があり、知らず知らずのうちに、言葉の影響を大きく受けています。SNSが普及した情報過多の現代において、私たちの「脳」にも大きな負荷がかかっています。負荷の大きな原因である言葉の影響から半ば強制的に離れることができる手法が、「ジブリッシュ」。一見意味のないデタラメ言葉を発する行為に、実は大きな意味がある！この、誰にも簡単にできる手軽なツールを活用することで得られる多くのメリットについて、ジブリッシュの本質を正しく理解しながら広めることで、ストレスや人間関係などに悩む多くの人に貢献できると考えます。

point 01

感情に振り回されがちな人が感情を マネジメントできるようになる！

「驚き」「恥じらい」「怒り」「悲しみ」「喜び」など、基本的な感情の特徴について、座学・事例紹介実践・グループワークなどを交えながら学びます。ジブリッシュで感情を解放し、一つ一つを丁寧に深堀りすることで、感情に振り回されない自分本来の生き方の実践を目指します。

point 02

より理想の人生を生きるために、 感情の力を活用する。

感情には多くの種類があり、それぞれ特徴があります。自分自身の理想のあり方に向かって、感情の力を主体的に活用することで、生命力の向上やリラックス効果、脳疲労の軽減、コミュニケーション活性など、心と体のケアや仕事のパフォーマンスを高めることができます。

講座内容

- まずご自身の状態を知る / ストレスチェック・自己診断とフィードバック
- ジブリッシュとは何かを理解する / ジブリッシュ基本講義+実践ワーク
- ジブリッシュで感情マネジメント / 5種類の感情別の解説+実践ワーク
- ジブリッシュを日常で活用するためのコツ / 心と体の関係・免疫力について
- ジブリッシュで実践するセルフコンパッション / リラクゼーションの方法
etc..

職場で
ストレスを
抱えている

仕事の
パフォーマンス
を高めたい

頭と心を
リフレッシュ
したい

毎日を
より楽しく
生きたい

感情に振り回されることなく、感情をマネジメントできれば、理想の人生を生きる後押しとなる！そんな感情の力を活用するために、本講座では、驚き、恥じらい、怒り、悲しみ、喜び、これらを軸に頭と心と体のすべてを生かしながら、唯一無二の感情マネジメント術、またそのあり方を体得します。

2日間集中講座（オンライン・リアル研修）

受講料：¥48,000（税別）52,800円（税込）

*テキスト代込み

感情マネジメント基礎講座 参加お申し込み

QRコードを読み取り、申込フォームよりお申し込み下さい。

<https://forms.gle/QLUTbU8QTxPnZDsG8>





ジブリッシュ インストラクター養成講座

感情マネジメント受講された方のみ、受講できます。

本講座はジブリッシュの基本的な知識を理解した上でより深く学びたい方、今後ジブリッシュ・プロフェッショナルズ認定講師として活躍したい方、ご自身のビジネスにプラスし、より活動の幅を広げたい方向けのインストラクター養成講座です。知識やスキルの理解と合わせて、講師としてのあり方などを学びます。まず自分自身のために活かしていることが大前提となるため、受講にあたっては事前に感情マネジメント基礎講座への参加が必須です。座学（1day）の受講後、実践中心のプログラムへと進みます。本講座受講後は別途認定試験が用意されており、合格すると、認定インストラクター資格を取得することができます。

point 01 ジブリッシュの本質を正しく理解することで 様々な場面で役立てることができる！

ジブリッシュの更なる奥深さに触れていきます。背景にある歴史や哲学、脳科学、身体論など、感情マネジメントコースからさらに踏み込み、理解と体感を深めます。ジブリッシュの本質を正しく理解することで、日常生活や社会の様々なシーンでうまく活用できるようになります。

point 02 相手に価値が伝わるリードや進め方で、 ファシリテーションスキルが身に付く！

ジブリッシュのリードは特殊です。場の空気や感情を読み取り、必要としている人に癒しや喜びを届けるためのリード方法やファシリテーションスキル、その背景にある知識や実例などを交えて学びます。

講座内容

- ジブリッシュとは？ベースにある哲学と思想、必要な時代背景
- 価値提供を支える身体論、脳科学、健康科学、心理学を通じた理解
- ジブリッシュを指導するにあたって必要な専門知識とノウハウ
- ジブリッシュ感情マネジメントをリードするための解説とワーク
- ジブリッシュを使ったリラクゼーション方法、バリエーション紹介

etc..

もっと
ジブリッシュを
活用したい

講師として
多くの人に
届けたい！

自身の仕事に
取り入れたい

本質を深く
理解して
深めたい

インストラクター養成講座では、より専門的な知識、リードする時の重要なポイント、様々な種類の実践ワーク、全体・個別フィードバック、リラクゼーション法、応用編の活用法などが盛り込まれています。ジブリッシュが秘める深い価値を掴みたい、届けたい、深めたい、広げたい、爆発させたい！そんな方々にピッタリの講座です。

オンライン 1日+リアル 3日間講座

受講料：¥95,000 (税別) 104,500 円 (税込)

*テキスト代込み (交通費別途)

感情マネジメント講座 参加お申し込み

QRコードを読み取り、申込フォームよりお申し込み下さい。

<https://forms.gle/9zfHzZm5PvcH66g6>



ジブリッシュ・プロフェSSIONナルズ認定 インストラクター資格試験



インストラクター養成を受講された方が対象です。

自信をもってリードできる状態になった段階で事前に伝えた評価項目に従って実践動画を提出、合格可否を判断し結果をお知らせします。実践動画には合格可否にかかわらず個別フィードバックを行います。

動画の提出

ジブリッシュの解説やワークなどを盛り込んだ60分程度の動画を提出してもらいます。

動画のチェック

ジブリッシュの理解度や身体動作のほか、ファシリテーション力など、講師としての必要なスキルが備わっているかを、動画をみながらチェックします。

ジブリッシュ・プロフェSSIONナルズ 認定インストラクター

合格後は、ジブリッシュ・プロフェSSIONナルズ認定インストラクターとしてHPに掲載。様々な講座を開催できるようフォローアップも行います。

料金： ¥10,000 (税別) 11,000円 (税込)

フォローアップ講座

大勢の前でも緊張しない！ メンタル強化セミナー

どんな状況でもリラックスして話せるようになるためのメンタルトレーニング講座。人前で話すのが苦手な人、大勢の前に出ると緊張する人、講座やファシリテーションが不慣れな方にお勧めです。

インストラクター養成講座受講価格

1day 講座

受講料： ¥15,000 16,500円 (税込)

一般の方の受講も可能 受講料： ¥22,000 (税込)

エネルギーのある声で印象 UP！ 話し方実践セミナー

エネルギーのある声で印象に残る話し方実践セミナー。会議やプレゼンで伝えたいことが思うように伝わらない、声が震える、遠くまで通らないなど、そんな方にお勧めの講座です。

インストラクター養成講座受講者価格

オンライン講座 (90分)

受講料： ¥3,000 3,300円 (税込)

一般の方の受講も可能 受講料： ¥5,500 (税込)

自身の講座の価値を高める 個別コーチング

ジブリッシュを活用した講座を開催したい方のための個別コーチング。事前に動画を提出いただいた後、マンツーマンで実践を交えながら、改善点を丁寧にレクチャー。強みを徹底的に伸ばします。

インストラクター養成講座受講者価格

オンライン対応 (90分程度)

料金： ¥20,000 22,000円 (税込)

インストラクター養成講座受講者限定

インストラクター養成講座受講者対象 交流会&ロープレ実践

インストラクター養成講座受講者対象の交流会を開催。講師として実践する中での気付きや疑問など、情報共有を行うほか、新たな講座を実践する前のデモンストレーション (ロープレ) 実践を行うこともできます。

インストラクター養成講座受講者対象

オンライン交流会&ロープレ実践

月1回程度開催

— 講師紹介 —



大久保 信克

(Noby)

OKUBO NOBUKATSU

《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／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カード株式会社／東京海上日動グループ 未来塾／社会福祉法人寿楽園株式会社東京海上日動コミュニケーションズ／和歌山県紀ノ川市／異文化コミュニケーション学会 等

《メディア実績》

NHK 「おはよう日本」／テレビ大阪 「やさしいニュース」／日本経済新聞 等

一般社団法人 Gibberish-Lab. 代表理事
株式会社笑い総研 代表取締役

Laughter Yoga international University 認定ラフターヨガ マスタートレーナー
Gibberish-School - ジブリッシュプロフェッショナルズ認定インストラクター育成講師

18歳の時に、「世の中をよくする鍵は笑いだ」と直感し、笑いの研究をはじめ。

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、笑いを追求し続ける。2014年、議員秘書時代に参加したインドのラフターヨガのセミナーの中で出会ったジブリッシュワークに深く共感。帰国後、ストレスケアを中心に、様々な分野に活用できたことから、意味のない言葉を口に出す「ジブリッシュ」をもっと多くの人に広めたいと思うようになる。その後、2016年に笑い総研を設立。「みんなで笑える時代をつくる」を理念に、笑いの力の追求とあわせて、日本ではほぼ知られていなかったジブリッシュの第一人者としての活動をスタート。情報（＝意味）過多の時代だからこそ、意味のないことが新たな価値創造をもたらす事を伝えるべく、多くの研修会や講習を行っている。

笑い総研 LINE
友だち登録



<https://warai-souken.co.jp/>



『笑いが脳卒中患者を助ける』
(Dr.Suraji Narayan 著)
翻訳出版



『笑いの奇跡』
共著本執筆
ベースボールマガジン社



2016年：TEDx 登壇
『一瞬で雑念を消し去る方法』



2020年：第11回全国講師オーディション
最優秀グランプリ受賞（7,274票）