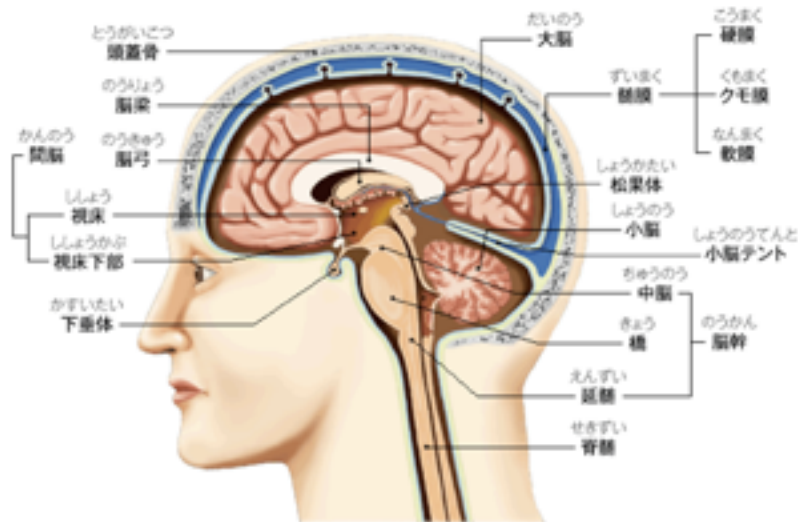


KENKO TIP FOR FAMILY

2016年8月18日



目

目を通常よりも1/3くらい細める、三日月を逆さにした感じ

頬

頬に空気をいれるイメージで頬（ほお骨を）をもち上げる

口

口角を上げる

“笑う門に福は来る！” 医学的に考えてみよう

幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ

人は何故笑うのか？

実はまだよくわかっていないのです。赤ちゃんは3ヶ月もすると自然に笑うようになりますね。耳が聞こえない、眼が見えない新生児でも、3ヶ月くらいが経過すると誰に教わったわけでもなく自然に笑うようになるのです。

覚えるのではなく本能的に。

アリストテレスの「人間だけが笑う動物である」という言葉は有名ですが、実際のところ笑うという明確な行動はとらなくても、動物なりに喜びやうれしさを表現する笑いに近い行動はみられています。ただ、人間の笑いは、「苦笑い、照れ笑い、愛想笑い」などの実に多様かつ高度です。二本足で立ち、歩くようになった人間は、徐々に行動範囲が広がっていきました。出会う世界が広がればそれだけ直面する問題も増えていった。餌を探して歩けば、違う生き物にも敵にも遭遇する。突然の天候変化。何より「個」から「集団」で助け合って生きていく必要がでてきた。未知の予想外の出来事に対処する＝ストレスに立ち向かう手段として「笑う」という行動が発達した

のではないかと考えられています。ただし、そのメカニズムはまだまだ解明されていない。「笑い」って実にミステリアスですね。

作り笑いでもプラス効果

「笑い」には2種類あります。一つはガラガラ声をあげて笑う、英語でいうところのLaugh。この笑いは「受動的」なもの。もう一つは「能動的」なSmile。これはまさに人間的な「笑」ですね。意識して自分から「笑」を作る。自分のためではなく相手との距離感を意識した笑い。同じ笑いでも脳の異なった部分が影響しているんです。この高度な行動としてのSmileは運動の順番を決める脳の部分に関係しています。人間は進化の過程で相手との関係をスムーズにしたり、自分の感情を安定させるために、笑顔を作るという行動を覚えていったようです。極論すれば、笑顔をつくるだけで、一定レベルのポジティブで安定した感情を得ることができるのです。イライラ感情が解消され

たり、不安も和らいだりするわけですね。また笑顔は相手の感情も変容させます。例えば同じ事を伝える場合、厳しい顔よりも笑顔混じりのほうが、問題の内容に関係なく相手は真意を深く受け入れるようになる言う研究もあります。

怒りながらニコっ！

厳しい顔をせざるをえない状況が多いかもしれませんが、もしかしたらその表情で損をしている面もあるかもしれません。ニコニコ笑う必要はありませんよ。日本語でいう「柔和」な表情を時折作ってみるだけでOK。日本人は笑顔下手ともよく言われますが、これは日本語の発音と使う顔の筋肉が関係していると言われており、もともと笑顔が作りにくいのですね。でも**顔の表情筋は鍛えやすく効果も出やすい**ので、意識をしはじめると、笑顔はすぐ変わってきます。上の目、頬、口を今日から少し意識してみてください。

佐野秀典