



## 笑顔でスタート

明けましておめでとうございます。令和2年がスタートしました。元号が変わり、初めてのお正月でしたがゆっくり過ごされたでしょうか。

本日の始業式では、「笑顔で生活しよう」という話をしました。誰でも楽しく嬉しい気持ちであれば笑顔になります。これはごく自然なことです。しかし、これとは逆に「笑顔を作ることで楽しくなる」ということもあるようです。

そのことが研究によって明らかになってきました。もう数年前のことになりますが、池谷裕二氏（東京大学薬学部教授）は、「日経 Biz アカデミー BizCOLLEGE」というサイトの中で、「ブロスワン」誌に掲載された、ミュンテ博士の論文を紹介していました。（「潜在“脳力”を活かす仕事術」－「笑顔の効果を考える」2009.6.22）。

その主な内容について下の写真を使って説明します。写真左は割り箸を横にして歯で噛んでおり、右は縦にして唇ではさんでいます。



左の写真のように、箸を横にくわえると、表情筋の使い方が笑顔と似ています。決して笑っているわけではありませんが、強制的に笑顔に似た表情をつくっているのです。

一方、右の写真のように縦にくわえると、沈鬱した表情になります。

ミュンテ博士は、左の写真のように笑顔に似た表情を作ると、ドーパミン系の神経活動

に変化が生じることを発見しました。ドーパミンは脳の報酬系、つまり「快樂」に関係した神経伝達物質です。実際に笑っていなくても笑顔に似た表情をつくるだけで、ドーパミンが分泌され楽しくなる。つまり、楽しいから笑顔を作るというより、笑顔を作るから楽しいという逆因果が、私たちの脳にはあるということです。

実際に、この写真の状態で、マンガを読み、その面白さに点数をつけていくと、不思議なことに同じマンガであっても箸を横にくわえた方が高得点になることが確認されています。また、単語リストの中からポジティブ意味の単語を選び出す作業も、箸を横にくわえた方が速くなるそうです。

以上のような研究の成果を踏まえてでしょうか。最近、笑顔のセミナーや研修会等で、箸を横にくわえ、笑顔の作り方を練習することもよくあります。その際のポイントは、前歯で箸を加え、口角を箸よりも上にあげるようにすることだそうです。

手軽な方法として、子どもたちに「い」の発音をすることを教えました。「い」の発音をすると、自然と口角があがります。「ハッピー、ラッキー、かわいい」等の言葉を毎朝唱えるだけで笑顔が生まれます。明日からの子どもたちの笑顔が楽しみです。