



笑顔の効用

マーケティングの第一人者であった、慶應義塾大学名誉教授 村田昭治先生(故人)の言葉ですが、「私はいちばん好きな人間はどんな人間かと聞かれたら『笑顔のいい人です』と答えます。笑顔のいい人は、その裏側には教養があります。笑顔のいい人は、その裏にゆとりがあります。笑顔のいい人というのは、勉強をしているから、未来を信じています。笑顔のいい人は学んでいるから傲慢でなく、謙虚です。」ユダヤのことわざにも「賢い人ほどよく笑う」とあります。さて、笑顔にはどんな効用があるのでしょうか。諸説ありますが、いくつか挙げてみます。

1 ストレス軽減

ストレスホルモンの分泌を抑制し、逆に心身をリラックスさせるホルモンの分泌を活発にする効果があるそうです。

2 免疫力アップ

免疫に関与する細胞が活性化され、がんやウィルスに抵抗力が高まり、さらに、血糖値や血圧を下げる効果もあると言われます。

3 美容効果

笑顔になると、顔全体の筋肉を使うので表情筋が鍛えられ、たるみが無くなり、すっきりシャープなフェイスラインとなるそうです。美肌効果にもつながり、アンチエイジングとなるようです。

4 人間関係を良好に保つ作用

笑顔は他人とのコミュニケーションを円滑にし、良好な人間関係を築く助けになります。特に、営業職や販売職では初対面の人にとどのような印象を与えるかで、それ以降のコミュニケーションが変わりますので、爽やかで、明るい印象を相手に与えることが大事です。放送作家で、作詞家の永六輔さん(故人)の著書『商人(あきんど)』の一説にも「『商』という字をじっくり眺めてみると人が笑っているように見える」という下りがあります。商売には笑顔が大事です。そういえば、今年度の生徒会テーマ「商は笑にして勝なり」ですね。

5 記憶力・集中力をアップ

脳内の記憶を司る器官が活性化され、脳に流れる血液量が増加するため、脳の働きを活発にする作用があります。

お腹を抱えて笑えることが毎日のようにあればいいのですが、残念ながらそううまくはいかないものです。そこで、朝、洗面所や出かける前に鏡をみたら、いつでも笑顔をつくるようにしましょう。笑顔をつくるだけでも笑いの効果は十分に得られることです。

「笑う門には福来たる」と言います。大いに笑い、自己肯定感を高めましょう。

スクールカウンセラー来校日（相談時間 12:45～16:45）

7/4(金) 11(金) 18(金)

電話での相談

電話による相談もできます。教育相談室直通の電話（青年期の探究の最終ページ）を利用してください。