



あけましておめでとうございます。開院11年目、皆様のお口のサポートをしっかりできるように頑張っていきたいと思えます。本年もよろしくお願ひいたします。

## 見た目印象UPだけじゃない！「笑顔」が持つすごい力とは…

来月2月5日はニコの語呂合わせから「笑顔の日」だそうです。笑顔は第一印象をよくし魅力的に見せてくれますが、実は外見だけではなく、内面にもよい効果をもたらしてくれると言われています。



今回は「えがおメソッド」を提唱している表現力プロデューサー室屋佳子さんのお話を載せました。

### ■第一印象は笑顔が最大のポイント

「あなたは人の第一印象をどこで決めていますか？」ある調査では、初対面の時、相手の表情を見るとという人が55%いるそうです。しかし、残念なことにご自分の表情に気を配っている方が意外と少ないというアンケート結果もあります。

数多くある表情の種類の中で一番好感度の高いのが「笑顔」です。笑顔は最大のコミュニケーションツール。第一印象力を上げるために、スタートは笑顔から。笑顔は priceless！万国共通です。言葉はいりません！」と室屋さん。

### ■笑顔がもたらす内面的効果とは

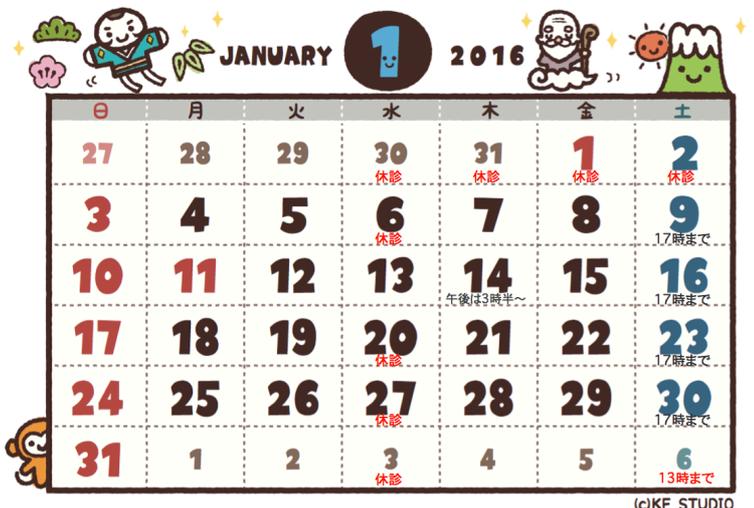
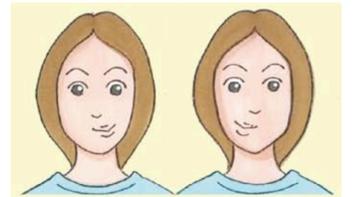
「笑顔にはプラスのエネルギーがあり、笑顔になることで前向きになれ、表情筋を使うことで血行がよくなり、健康的に見える」そうです。

精神的にキツイ時に無理しても笑顔になることで心が前向きになるという研究結果もあるそうです。“楽しいから笑顔になるのは当たり前。笑顔になるから楽しい気持ちになる”を、日常生活に取り入れることが大切です」とのこと。

### ■簡単にできる表情筋トレーニング

#### (1) 頬の筋肉の体操（小頬骨筋）

まず、右の口角をググぐっと引き上げ、そのまま5秒キープした後、ゆっくり自然の表情に戻します。今度は逆の左の口角をググぐっと引き上げ、そのまま5秒キープし



(C)K.F. STUDIO

# ニコないつうしん1月号 2016年 Vol.95

た後、ゆっくり自然の表情に戻しましょう。小頬骨筋は、頬のサスペンダー的役割をしている筋肉であり、口角を引き上げるためにはなくてはならない部分。顔の中では大きい筋肉なので効果が出やすいです。

## (2) 頬の筋肉の体操 (大頬骨筋)

まず、口をあくびの時のように縦に大きく開けます。上唇で上の前歯を抑えるように隠しましょう。口角を上へ引き上げ、そのまま5秒キープした後、ゆっくりと自然の表情に戻します。大頬骨筋は、大笑いする時に使っている筋肉。パソコン、スマートフォンを長時間使っていると顔が固まっています。気づいた時に動かしてあげましょう。



## (3) ウキウキ体操

はじめに、「ウ」「キ」「ウ」「キ」と声に出します。(口の周りの筋肉と頬の筋肉をしっかりと使い、一語ずつゆっくりと言う)

次に、「ウ・キ・ウ・キ・ウ・キ・ウ・キ」と声に出します。

(動きは丁寧に、少しテンポアップして言う)

その後、「今日も笑顔で過ごしましょう」と発声しましょう(この言葉はご自身にあった笑顔になれる言葉を入れても

OK)。モチベーションアップ、緊張をほぐすのにも最適なトレーニングです。

第一印象を左右する“笑顔”！ 表情筋トレーニングをして、今年1年、素敵な笑顔で過ごしませんか！

参照

<http://www.biranger.jp/archives/144582>