

特集『マスク美人』から『笑顔美人』へ！

# 朝1分でできる『笑顔体操』



マスク装着から解放されたのはいいけれど、マスクによって笑顔を忘れた方もおられるかと思えます。そこで健康な一日、楽しい一日、おもしろい一日を送るため朝の1分でできる笑顔体操を実践しましょう。

笑顔体操の講師はど〜もど〜も2月号「私の生き方と学び」の中井宏次さんです。コロナ禍において「マスク時代の笑顔のすすめ」の著書の中で、マスク時代は「笑顔、笑顔」と書いても顔が見えません。基本である「表情」「声」「手」が使えません。そんな時でも、相手の気持ちを「ここで感じる」、「目でものを言う（アイスマイル）」、「耳で聴く（聴取力）」という、人間の五感を使った「ここが笑うコミュニケーション」を身につける方法。また、オンラインの時代に向けての、感情マネジメントの表現方法を指南していただきました。

1600 『マスク美人』から『笑顔美人』へ！  
朝1分でできる『笑顔体操』

実践：朝の笑顔体操（上）

朝、笑顔体操をして職場に行き、朝の挨拶する時、もうすでに笑顔になっています。心が笑っています。職場で、笑顔と笑顔と交換しますと、お互いに自然と一言挨拶ががります。「おはよう」「おはようございます」の一言が、「今日はお天気良いですね。温かいですね」などのもう一言に繋がります。これが良いコミュニケーションへの始まりです。

あなたが笑うと相手も笑う、これが「笑顔のこだま」です。できましたら、寝る前も同じ体操を繰り返してください。一日中のストレスが笑顔で吹っ飛び、よく眠ることができる。「笑顔は健康長寿への常備薬」です。

笑顔力を上げるために、鏡に向かって次の練習をしてみてください。

- ・自分に笑いかけ練習：まずは自分がリラックス、ワクワクすることが大事
- ・目でものを言う練習：「アイスマイル」を伝える。（眼は口ほどに物を言う）

① 朝、鏡を見ながら笑う

「おはようございます」と元気な声で笑って鏡に映っているもう一人の自分を挨拶してください。

→あなたが笑わないと鏡のあなたは笑いません。



いつの時代にも活用できる『笑顔のすすめ』

NPO法人健康笑い塾\* 主宰 中井宏次さん  
今回、お薦めします「笑い」とは 娯楽番組やお笑いなどによる「笑わせてもらう」という受け身の笑いではなく、自ら笑う積極的な笑いです。自ら笑うことによって、体からエネルギーを放出し、素直（さくばく）とした心に調いを与え、人によってはこちらから癒されます。

笑うのが苦手だという方もいらっしゃるかもしれませんが、ここで紹介する「笑顔体操」を続けると、「自ら笑う」新習慣が身に付き、自然と笑顔が笑うようになります。そして「仕事は楽しく・人生はおもしろく」になります。

\*マスク時代の「笑顔」のすすめの放送は6月号、7月号にも紹介します。



朝の笑顔体操の効用（朝の1分でストレス快笑です）

1. 体のエンジン始動 → 健康な一日にするために
2. コミュニケーションアップ → 楽しい一日にするために
3. 脳の活性化 → おもしろい一日にするために

顔力チェック表

1. 今日は 鏡の前で 笑いましたか
2. 今日は 鏡の前で もう一人の自分と対話しましたか
3. 今日は 鏡の前で 自分を褒めてやりましたか
4. 今日は 挨拶の笑い をしましたか
5. 今日は 感謝の笑い をしましたか
6. 今日は 感謝の笑い をしましたか
7. 今日は 何人かの人を褒めましたか
8. 今日は 人の悪口を言っていましたか
9. 「私は幸せです」と言ってお休みください
10. 近くは修行 怒るは無知 笑いは徳り

1600 『マスク美人』から『笑顔美人』へ！  
朝1分でできる『笑顔体操』

実践：朝の笑顔体操（下）

⑥ 顔全体のシワを伸ばす\*

→顔のマッサージです。表情筋をほぐすと首こり、肩こりの解消にもなり、ほろい線が消え、老化防止にもなり、表情も豊かになります。



⑦ 「はひふへほ」と笑う

→「ハッハッハ、ヒツヒツヒ、フッフッフ、ヘッヘッヘ、ホッホッホ」と3回〜5回笑って、笑っている自分の顔を鏡で見て、その笑顔を顔に焼き付けてください。

脳は自分の笑顔を見て「楽しい」と思うと脳血流が増えて脳が活性化します。



⑧ 鏡に映っているもう一人の自分を褒めてやる

→「頑張っているね！美人ですね！私はしあわせです！」等と自分を褒めてやると、脳が喜び、「やる気！ど！自信」が出てきます。もう一人の自分を大切にしてください。



⑨ ネガティブな気持ちを吐き出す

→逆に、嫌なことがあれば、顔の中のもう一人の自分に向かって「〇は嫌いだ！」「〇が納得いかない！」等と言いますと、鏡に映っているもう一人の自分が「そんな嫌な顔するな！」と返ってきます。

「そうだ！笑わなくては」と思い、笑えば、ストレス快楽になり、脳が活性化して、良いアイデアが湧いてきます。



⑩ もう一人の自分と会話する

・もう一人の自分は、あなたのことを一番よく知っています。

・もう一人の自分は、あなたを褒めてくれます。

・もう一人の自分は、あなたと共に喜び、悲しんでくれます。

・もう一人の自分に、何かを相談すると一緒に考えてくれます。大切な親友です。

・もう一人の自分とはあなたの潜在能力のことです。「火事場の馬鹿力」を出してくれます。凄いです。



1600 『マスク美人』から『笑顔美人』へ！  
朝1分でできる『笑顔体操』

オンライン時代の感情マネジメント表現方法（上）

これからはビデオ会議などのオンライン上での、オンラインコミュニケーションが必要になります。そのために必要な感情マネジメントです。オンラインでメンバーとやりとりしている時、自分の感情を素直に表現できれば、あなたのオンラインリーダーシップは自然と良い形で発揮されます。リーダーとメンバーが、お互いに何をすべきかを理解しているならば、オンラインの方が効率的です。

① 感情マネジメントとは、ポジティブな感情を伝えることです。

「感情」を押さえず、「論理」だけで組織をマネジメントすることには限界があります。なぜなら、人間の思考や行動というものは「感情」に大きな影響を受けているからです。感情には、次の2つの感情があります。

ポジティブな感情：笑い、楽しい、満足、安心など → 人間性を高める  
ネガティブな感情：悲しみ、怒り、恐れ、など → 判断を誤ることがある

② ところが笑うとは（ポジティブな感情）

笑顔と言ってもマスク時代は笑顔が見えません。そんな時、無理やり顔で笑わなくても、ここで笑えば、自然と笑顔（ポジティブな感情）が伝わります。「こころ」で伝えてください。これが、笑顔美人（美人）へと繋がります。



ところが笑うとは、平素から五感で四季を感じ、感性を高め、感動できるこころを育てることです。また、下記のポジティブな言葉（心地よい言葉）をどんどん発しててください。その時、もうすでに、ところが笑っています。

挨拶の笑い：おはようございます。こんにちは。お疲れ様。  
感謝の笑い：ありがとうございます。お陰様で。しあわせです。  
感謝の笑い：楽しいなあ！ 美味しいなあ！ 嬉しいなあ！  
美しいなあ！ ラッキー！ ワクワクする！

◆ところが笑う実践方法

朝起きたら「おはようございます」、朝食では「いただきます」、「ご馳走様でした」、「美味しかったです」、花を見たら（眼）、「きれいだなあ」（口）と言いつつ鳥のさえずりを（耳）で聞き、風の香りを嗅ぎ（鼻）、樹皮を触り（手）、木の生命力を体全体で感じてください。こんな簡単なことを習慣化することによって、あなたの人生は大きく変わります。

③ アイスマイルとは

◆アイスマイル、コミュニケーションいつも、ポジティブな言葉（心地よい言葉）を発している、自然とところが笑うアイスマイルになります。言葉にも力強いエネルギーを感じます。また、しっかりと相手の眼を見て話をすると、伝えたいことが伝わります。逆に、いつも相手の眼を見ずに話をすると、相手に威圧感（脱み）を与えてマイナスなイメージになることもありますので、普段は相手の眼より少し下を見ながら話をして、伝えたい時は、しっかりと眼を見て話をしてください。「わかりますが」、「はい、わかります」とアイスマイルが始まりますと、自然とところが集中して「耳で聴く」ようになります。





〇〇「マスク美人」から「笑顔美人」へ！  
朝1分でできる「笑顔体操」

オンライン時代の感情マネジメント表現方法(下)

◆アイスマイルと脱みの違いは

歌壇世界の成田屋(市川海老蔵他)東伝の芸である「にらみ」は、邪を祓うお不動様の御霊徳をあらわしたもので、「にらみ」を受けると一年間無病息災で過ごせると伝えられています。このように「にらみ」は本来、相手のことを大切にしたいというアイスマイルです。相手のことが嬉しいなら「脱み」になり、相手のことを大切にしたいなら「アイスマイル」になります。

キラキラと光り輝くような眼、美しい眼、魅力的な眼、時には鋭い目にもなります。そのためには「こころが笑う」が大切です。

◆アイスマイルを訓練するには

朝の笑顔体操の時、ポジティブな言葉(心地よい言葉)を鏡の前で、無言(眼)で言う習慣をつくってください。感情をしっかりと言葉や表情で出すことが重要です。

- **ウィンクをする**：目の周りの眼輪筋や表情筋を動かす。両目を閉いて閉じて」を繰り返す訓練をする。
- **寄り眼や眼をぐるぐる回す**：(眼球を時計回り⇒反時計回りを繰り返す)その後は目の周りを両手でマッサージすることも忘れないでください。
- **メイクをする**：女性はアイライン・マスカラ・アイシャドウなどで印象が変わります。男性は眉毛の長さを整え、



目の周りの産毛を剃って手入れをするのも身だしなみとして大切です。薄化粧もいいかもしれませんね。

人は皆悩みます。悩まない人はいません。でも、いくら悩んでいても、悩みは解決しません。悩みを「迷い」に変えてください。「迷い」とは、「今、何をすべきか」です。その時、鏡に映っているもう一人の自分と、「私は今、こんなことをしたい」「私は将来、こんな風に成りたい」と会話(自問自答)してください。そうするともう一人の自分が、己の考えと己の問題点を明確にしてくれます。また、次の行動を促してくれます。

最新図書

人間学講座：感動と笑い～そこまでやるか～

著者：中井宏次

コロナ禍で人と人の触れ合いがなくなり、コミュニケーション不足によって伝えたつもりが伝わっていない。「伝える(tell)と伝わる(communication)は違う」のです。伝わるためには何が必要か。伝える+感動=伝わる⇒行動 人は伝わり初めて行動します。伝わらないから問題や戦争が起こるのです。「如何に伝えるのか?」その時「感動」の重要性に改めて気づき今回の執筆となりました。これからはAIを活用して人と人が触れあう「伝わるコミュニケーション力」による人間力の時代です。人間力とは「仕事は楽しく・人生はおもしろく」できる力と大学の人間学講座では定義しています。その為には 人間にしかできない「感動と笑い」が人間力の基本です。

