



# 相談室だより

令和8年1月8日 教育相談担当

笑いの絶えない家には自然と幸福が訪れる、という意味のことわざに、「笑う門には福来る」があります。昔から、笑いには、大きな効果があると思われていたようです。

今回のテーマは、「**笑顔のススメ**」です。笑顔がもたらす効果の科学的な根拠と実践方法について考えてみましょう。

## 1 笑顔にはどんな効果があるの？

### (1) 気持ちに余裕が生まれる

笑顔になると、明るい気持ちになり、心に余裕が生まれます。リラックスして日常を過ごすことで、自然と疲れやストレスを蓄積しにくくなり、何ごとに対してもやる気が出ます。また、前向きな姿勢で物ごとに向き合えるので、よい結果が出やすくなります。

### (2) 免疫力が高まる

笑うことで白血球の一種であるナチュラルキラー細胞が活性化され、免疫力が高まって病気の予防に役立ちます。

### (3) 精神的に安定する

安らぎや安心感が得られる幸せホルモンが分泌され、精神的に安定することが明らかになっています。また、声を上げて笑うと肺や心臓が刺激されて、脈拍や血圧が安定し、自律神経を整えてくれます。全身の筋肉が動くことで、代謝も上がります。

### (4) 自分も周囲も幸福感が得られる

笑顔の人と一緒にいると、その人につられて笑顔になります。その人がもっている雰囲気や心理的な影響だけでなく、一体感や安心感、幸福感が得られる脳内化学物質が出るためと考えられます。人に笑いかけることは、相手を笑顔にして、その人の気分を明るく幸福にする効果があります。

### (5) 相手に心を開いているサインになる

挨拶や会話の際に笑顔でいると、相手に心を開いているサインになります。相手もリラックスでき、お互いの心理的な距離を素早く縮めることができます。

### (6) 生き生きした印象を与える

笑顔の回数が多い人ほど表情筋を使う機会が多くなり、顔のコリがほぐれて血行がよくなります。笑顔でいることは、生き生きした印象を与えることができます。逆に、あまり笑わないと表情筋が緩んでしまい、老けて見られたり、疲れているように見えたり、不機嫌そうに見えてたりしてしまいます。



その他に、「脳の働きがよくなる」、「血糖値が下がる」「グループ全体のストレスが減る」などの効果があります。

## 2 笑顔を実践してみよう

まずは、お笑い番組を見る、癒される動画を見る、人との会話を楽しむなど、他の力を借りましょう。

次に他の人がいる前で、自分から進んで笑顔をつくってみましょう。作り笑顔でも同じ効果が得られます。軽く微笑むだけでもよいです。誰でも暗く落ち込むときはありますが、「暗い顔じゃだめだ。笑顔で心がけよう。」と思うだけで十分です。

興味が出ない、楽しめないと感じるときは、心が疲れているサインです。笑いの効果とカウンセリングの効果を併用しながら乗り切っていきましょう。カウンセリングには、身近な人やスクールカウンセラーを活用しましょう。