



～笑顔から職場が、ニッポンが変わる！！～

笑顔学の基礎と実践

©T.Sugahara



講師 菅原 徹

<https://www.kanseismile.com/>

福岡県太宰府市生まれ。2005年信州大学大学院工学系研究科生物機能工学専攻修了、博士（工学）。早稲田大学人間科学学術院助手、人間総合科学大学人間科学部助教、早稲田大学人間科学学術院非常勤講師、KAODACHI研究所アドバイザー、早稲田大学エクステンションセンター講師を経て、現在、早稲田大学人間総合研究センター招聘研究員、東洋大学総合情報学部非常勤講師、東洋大学工業技術研究所客員研究員、株式会社MTG研究技術顧問。東京都立産業技術研究センターエンジニアリングアドバイザー。「感性形成を目指した笑顔の仕組みと創出に関する研究」に従事。

その他、筋電図、心電図を用いた生体計測や感性評価、人間環境デザイン心理学が専門。日本感性工学会、日本顔学会、日本認知心理学会、日本心理臨床学会、東京都感性工学研究会、リーガルカウンセリング学会会員。スマイルサイエンス学会（SSS）代表理事。日本感性工学会評議員。第5回、第8回日本感性工学会大会優秀発表賞ほか学会賞を多数受賞。笑顔の研究者としてテレビや雑誌などで注目を集め、講演家、商品開発コンサルタント、メンタルヘルスコーチ、可視化アートディレクターとしても活躍中。テレビCMの監修も務める。

赤ちゃんは生まれつき笑顔を好む！

野村理朗（心理学者/ 京都大学大学院准教授）

「こんにちは赤ちゃん あなたの笑顔～♪」

赤ちゃんの天使のような笑顔。お母さんのみならず、その愛らしさに思わず顔がほころんでしまいますよね。電車のなかで、まだしゃべることができない赤ちゃんがこちらを向いていると、微笑みで会話を試みようとした経験はありませんか。なんとかして赤ちゃんの笑顔を引き出したいと思うのが、大人的心情です。

大人は赤ちゃんの泣き顔よりも笑顔を見たい。実は赤ちゃんのほうもお母さんの笑顔を目当てにしているんです。まだ視力の弱い赤ちゃんは、お母さんの笑顔だけは特別に見えて、心地よい刺激となるんです。近年の研究では、お母さんの笑顔が赤ちゃんの学習教材になっていることもわかってきています。

幸福の表情である笑顔は嫌悪や悲しみ、恐怖などの表情よりも視覚優位性が高く視界がぼけていても、遠くからでも見える特徴があります。



嫌悪



恐怖



悲しみ



幸福（笑顔）



赤ちゃんは生まれつき
笑顔を好む！

ジェーン・バーキン（女優・歌手/イギリス生まれ）

メイクアップは感性を刺激して、ポジティブな気分までひきだしてくれます。お化粧に時間をかける、お金をかける、こだわりがある、それはすてきな美意識です。ただ、お化粧のなかでも、もっとも人を魅了する「笑顔」というお化粧に、一日どのくらいの時間をかけていますか？もしかしたら、お金がかからないから、いつのまにか気にせず忘れてしまった方もいるかもしれません。

ノーメイクの微笑みとばっちりお化粧をした真顔を比較すると、圧倒的に微笑みの方が美しいという印象を持たれるという調査結果を得ています。笑顔のお化粧は、女性だけでなく、男性にもできます。違和感ありません（笑）メイク落としせず眠ることだってできます。ただし、鏡をみて「創る」という意識だけは、そのほかのお化粧と一緒に。

お化粧するときは真顔でしますよね。しかし、感じがいい人は真顔ではなく笑顔で人と接します。お化粧するときは、自分の笑顔が映えるようなメイクを工夫してみましょう。



笑顔が映えるメイクとは？



笑顔に勝る化粧なし

鏡に笑いかけてください。

毎朝すれば、生活に大きな変化が見えるでしょう。

オノ・ヨーコ（芸術家・音楽家）

鏡に向かって笑顔をつくってみるとたくさんの恩恵があります。まず自分自身の笑顔の形を知ることができます。頭のなかでは最高の笑顔をつくっているつもりでも、口角が下がっていたりする人は多いのですよ。意図的に最高の笑顔がつかれる人は、23%ほどです。しかし、鏡を見ながら毎日練習すれば、自然な笑顔ができるようになります。あなたの笑顔に接した人は、ミラーニューロンという共感の脳神経細胞が働き、気分がよくなり、ファンになるでしょう。さらに、成功したときのセルフイメージができて行動的になれたり、自律神経のバランスが整いストレスの低減まで期待できます。

日本大学医学部の林成之先生は、緊急救命センターの部長を務めていたとき、スタッフに毎朝鏡の前で笑顔をつくってくるよう指導までしていたそうです。自分自身に微笑みかけることは心身健康、良好な人間関係の最初の一步です。

ミラーニューロンはイタリアの研究者によって発見されたものまね細胞です。私たちは見たものに共鳴して同じ感じ方をすることがわかりました。ウトウトした人を見ると眠くなり、眉間に皺を寄せた人を見ると気分が悪くなり、そして笑顔を見ると気分がよくなります。



鏡に笑いかけてください。

医者が笑顔だと
患者の治りも早くなる。

小林弘幸（医師・順天堂大学医学部教授）

笑顔を専門とする研究者になろう！！そんな志を持つきっかけを与えてくれたのが映画「パッチ・アダムス」です。愛とユーモア、笑顔と笑いで患者さんに寄り添う医療を行う、ハンター・アダムス医師をモデルとした伝記映画になります。ハンター・アダム医師はクラウンドクターとして活動されています。僕はもっと毎日ワクワク笑顔で過ごせたなら、心因性の病気になどならないのではないかな！？笑顔になるものづくりやサービスが提供できないか！？希薄な人間関係を笑顔で深めることができないか！？そんな想いを抱いて、笑顔の研究活動を進めています。

患者さんは身体や心の調子の悪さを感じて、不安を抱きながら病院に來ています。これでお医者さんが鉄仮面、機械的に診断していたら、不安を増してしまいますよね。お医者さんだけでなく、看護師、保育士、教師、弁護士、薬剤師など、あらゆる士師業の方々に、笑顔の薬をまず処方してもらいたいです。

「笑顔の形を学び、笑顔の仕組みを学び、心の喜ぶ笑顔を贈る」

人が喜ぶ笑顔をプレゼントするためには、その形と仕組みを理解することが前提となります。

レオナルド・ダ・ヴィンチが

美しい絵画を制作するため

人体の測定と解剖を徹底して行っていたように。

笑顔をアートの域まで高めるためには、その科学が必要です。



医者が笑顔だと
患者の治りも早くなる。

本当の笑顔こそ、アートであり 究極のデザインだと思っている。

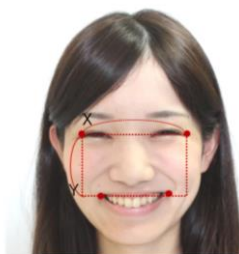
水谷孝次（アートディレクター・グラフィックデザイナー）

洗練されたデザインのものには思わず目を奪われてしまいます。家具でも建築物でも洋服でも、自動車やスマートフォンでも。座ってみたい、住んでみたい、着てみたい、乗ってみたい、使ってみてみたいという欲望の引力が働きます。このような美しいデザインには、黄金比（1：1.618）という、人が無意識的に美感を感じる比率が多く隠されています。モナ・リザやパルテノン神殿、ミロのヴィーナスにも黄金比が潜んでいます。そして美人の顔にも多くの黄金比があるとされ、美容整形の基準にもなっています。

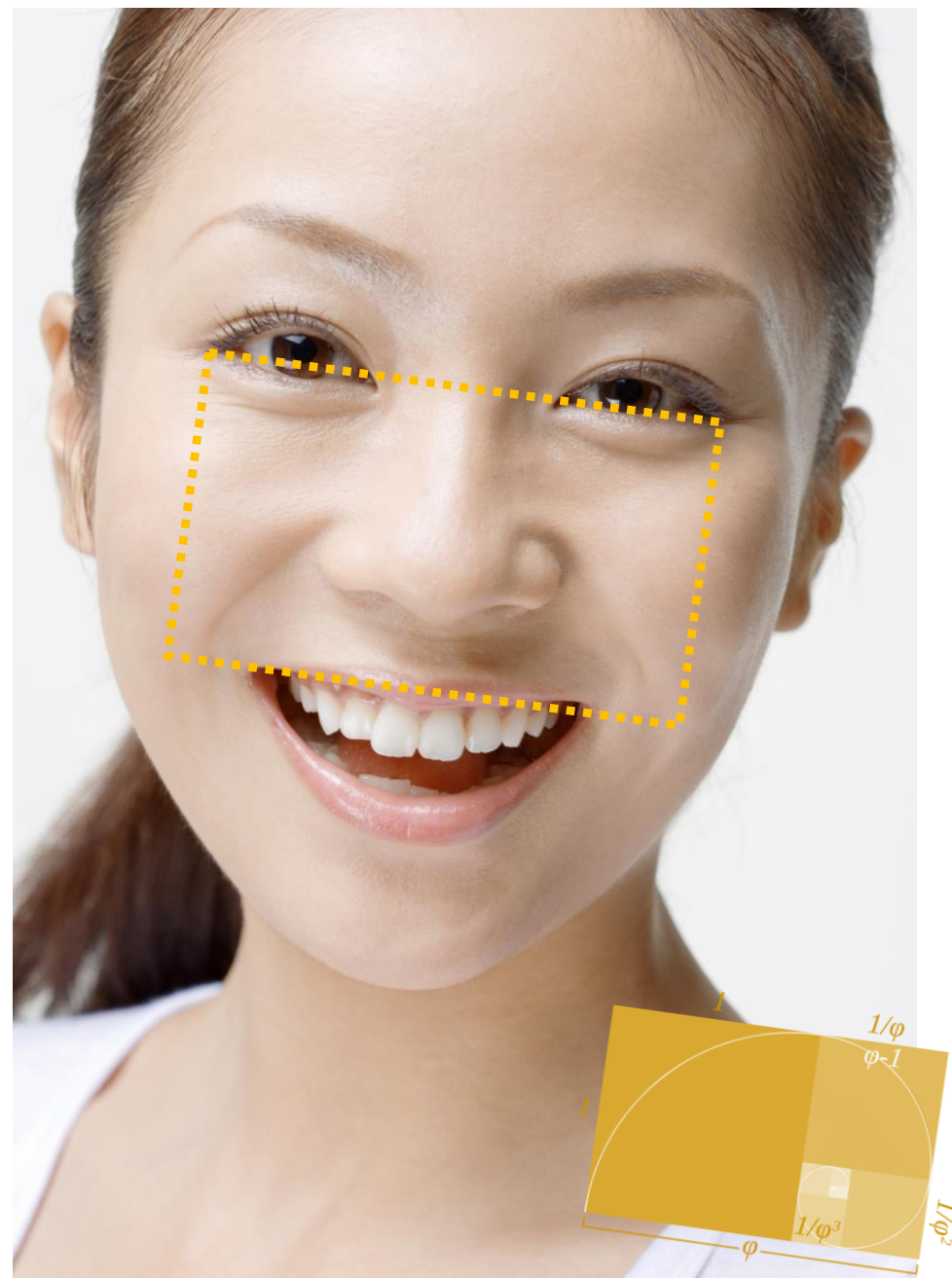
「私の顔には黄金比がない＝美しくない」そんなことはありません！実は笑顔をつくると、顔に黄金比が表れるのです。不自然な笑顔ではだめですよ。目じりを下げ、口角と頬を持ち上げてください。ほら、顔の中心に黄金比の図形が創られていますよ。

誰しも自分の意志で、黄金比をまとう「笑顔」という究極のデザインを手にすることができます。

黄金比を研究していたマティラ・ギカが、美人を分析する黄金比顔の分析図を提案しました。それとは別に真顔ではなく表情にも黄金比があるのではと探索しました。その結果、笑顔の目の端から端までを結ぶ線分とそこから上唇の水平ラインまでの垂線の比率に黄金比を見出すことができました。



Duchenne Smile



本当の笑顔こそ 究極のデザイン

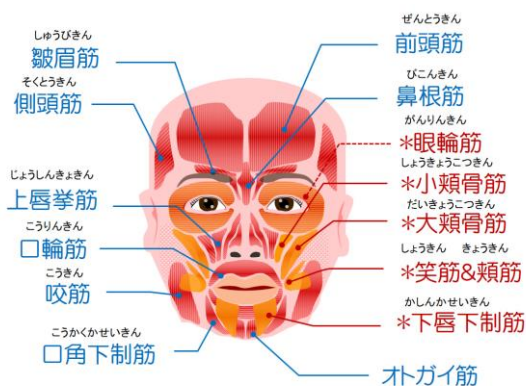
気持ちいい笑顔ほど 魅力的なものはないな。

チャールズ・M・シュルツ（米国の漫画家・スヌーピーの作者）

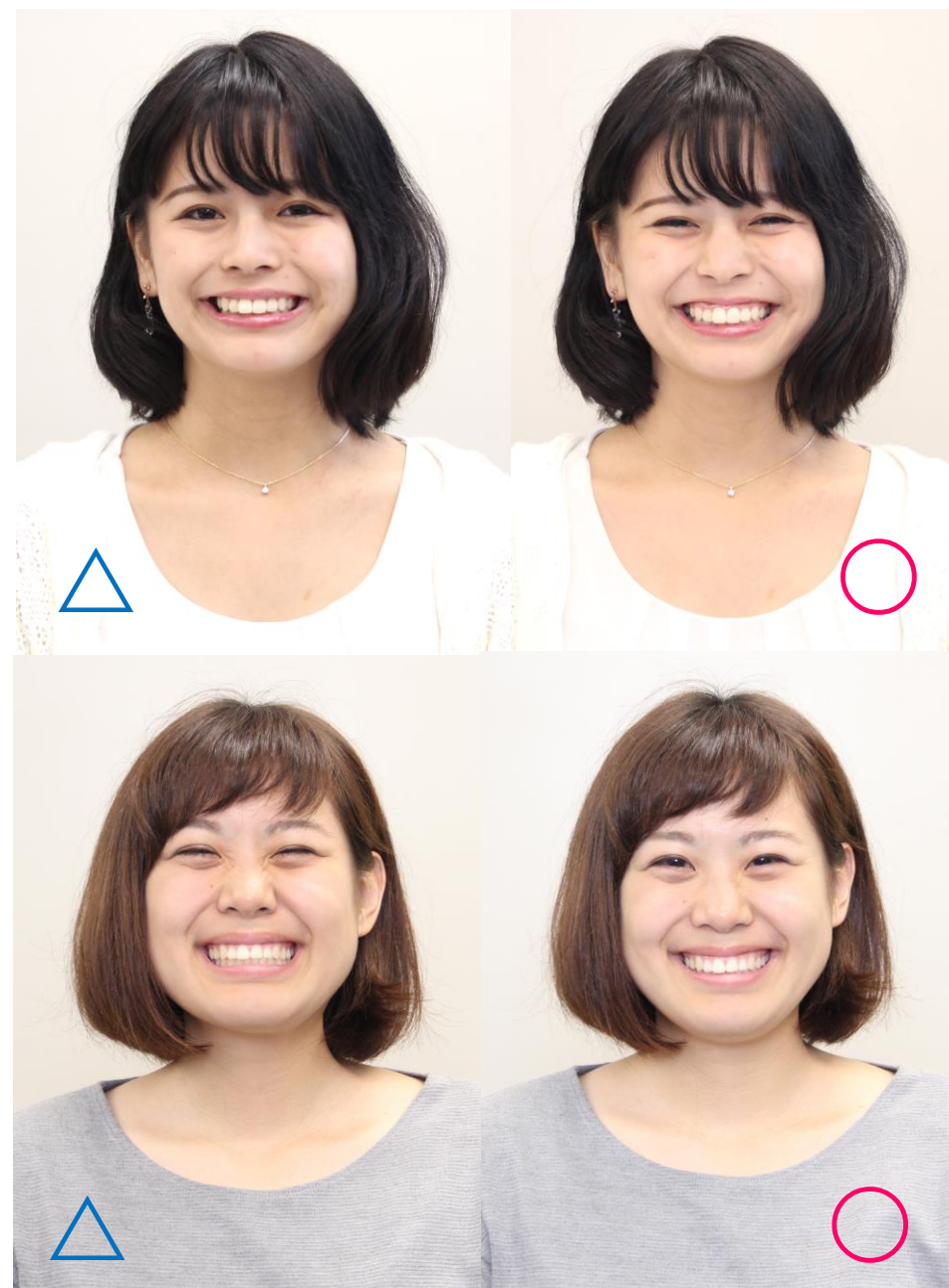
本物の笑顔、誰しも好感を抱く幸せの表情のことをデュシェンヌ・スマイル（*表情研究の父、神経科学者ギョーム・デュシェンヌにちなんで）と呼びます。その特徴は目が笑っている点です。これに対して、つくり笑顔や好意が伝わりづらい偽物の笑顔をノンデュシェンヌ・スマイルといいます。本物笑顔と偽物笑顔の違いは、顔の表情筋の使い方の違いにほかなりません。

デュシェンヌ・スマイルが意識的にできる人の割合を100名を対象に調査したところ2割ほどしかつくれませんでした。8割の人は、笑顔で使う表情筋の活動が弱く目が笑っていなかったり、笑顔では決してつかわない、怒りの表情をつかさどる筋肉を使っているのが見てとれました。

顔の表情筋の絶妙な緊張と弛緩によって、幸せの表情はできているのです。あなたは、デュシェンヌ・スマイルをプレゼントできる2割の人ですか？それとも・・・。



笑顔で使う表情筋をまとめました。目の周りの眼輪筋、口角を挙げる頬の小頬骨筋、大頬骨筋、口角を横に引く笑筋と頬筋、三角形の開口部をつくる下唇下制筋です。



気持ちいい笑顔ほど 魅力的なものはないな。

顔は親の責任。 表情は、自分の責任。

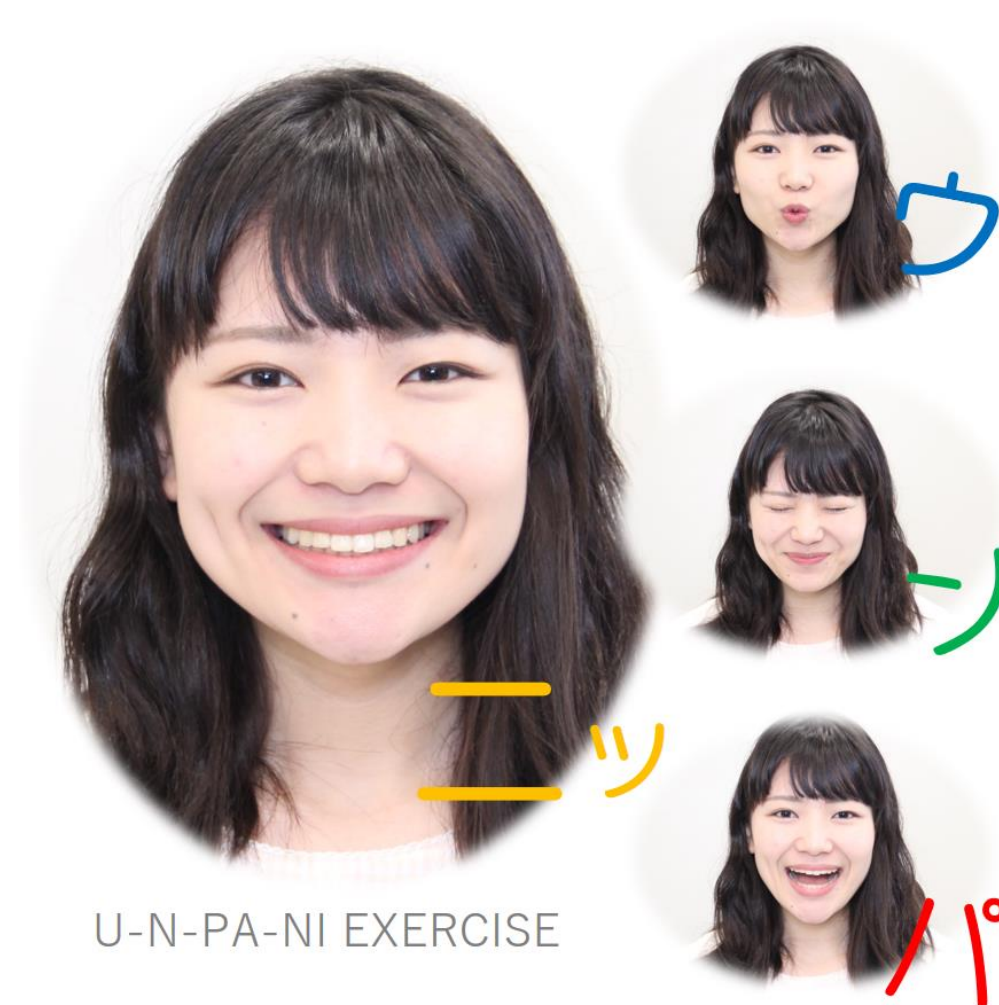
中谷彰宏（作家・俳優）

モノマネの四天王、顔芸の達人、タレントのコロッケさんは表情筋を自由自在に動かすことができます。お顔の肌もはりがあって皺もすくない！これは日ごろの表情筋エクササイズのためものです。笑顔づくりも、表情筋の収縮とストレッチを繰り返すことで上達し、美しいデュシェンヌ・スマイルの形成まで可能になります。本物の笑顔を脳と筋肉に学習させる、「ウンパニ体操」をご紹介します。

鏡を用意してください。はじめに、目を大きく見開いて、口を尖らせて「ウ～」と発声。これは笑顔で使う筋肉以外の筋肉を先に使って、笑顔時にリラックスさせる効果があります。つぎに、目を細めて、口を閉じたまま口角を上げます。クシャッとした笑顔で息を止めるように、「ン～」と発声。3秒ほどがまんして、

「パッ!!」と口を大きく開けて息を吐き出す。最後に、下顎を上げて「ニッ」、上下の歯列をそっとかみ合わせます。デュシェンヌ・スマイルが完成するまで、毎日10～20回繰り返してみましょう。

ウンパニ体操を考案してから、多くの方に体験してもらっています。簡単なので続けられ、効果を感じるという言葉をいただくことも多くなりました。体操で表情筋を鍛えたあとは、実践的に対話場面や朝のあいさつで、笑顔に磨きをかけていってください。



U-N-PA-NI EXERCISE

顔は親の責任
表情は、自分の責任。

きっとこの世界の共通言語は 英語じゃなくて笑顔だと思う。

高橋優（歌手・シンガーソングライター）

初対面の人と会話をして、息があった、息があわなかったと相性を感じることがあると思います。この相性、息があうとか、あわないは何か関係しているのでしょうか。お互いの性格でしょうか？それとも会話の内容でしょうか？

初対面のペアの会話の満足度と、性格、呼吸のリズム、心拍のリズム、会話の内容、見た目の第一印象、表情の表出などの関係性を分析してみました。すると、会話の満足度に関係していたのは、見た目の第一印象と会話中の笑顔の表出頻度と強度であることが示唆されました。

非言語的な要素と、笑顔のキャッチボールが大切なんですね。表情が変わると、顔つき、身振り手振り、声質まで変化します。外見が一番外側の中身、こころの表れでもあります。まずは、外側から華やかにしていくと、人との関係性は豊かなものになりますよ。

この「初対面の会話の満足度」実験では、会話の動画を撮影し、判定者に無音の動画から笑顔の強度を評価してもらいました。印象的だったのが、**笑顔のキャッチボール**の多い動画では、判定者が目をきらきらさせ笑顔になり、判定のスピード、つまり仕事効率が増したことです。



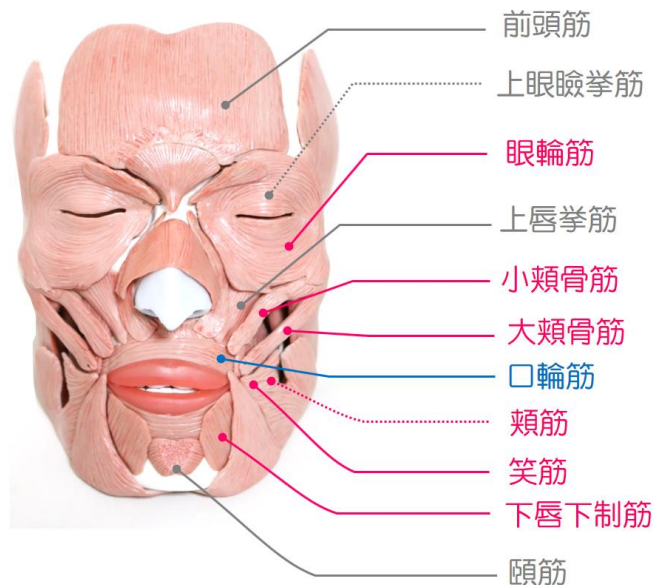
*イメージ

世界の共通言語は英語 じゃなくて笑顔だと思う。

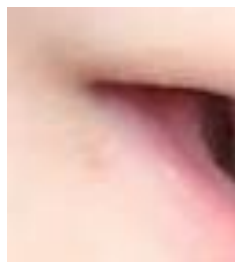
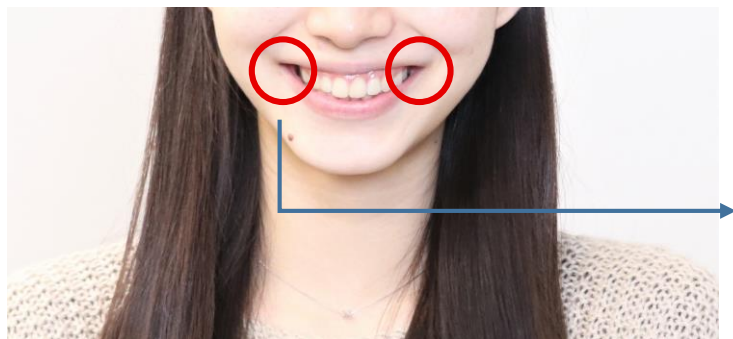
付録：スマイルサイエンス

その1：

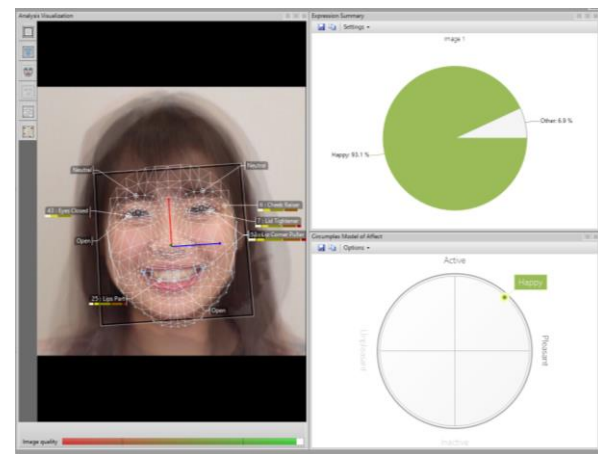
頬壁（頬筋・筋腹）の見える笑顔が記憶される！



第一印象で好感を持たれる人には共通する法則があります。それは口元を見れば一目瞭然のものでした。芸能人では新垣結衣さん、西内まりやさん、川口春奈さん、井桁弘恵さんに好感を持たれる口元の共通点が・・・



「ポッキー」の
平均顔分析結果



「チーズ」の
平均顔分析結果



緑色：ハッピー成分 青色：恐怖成分

(ノルダス社製・フェイスリーダー7.0を利用)

ポッ キー



その2：

笑顔撮影は、「ハイ・チーズ」より「SAY・ポッキー」

