

## 「笑顔は健康の源泉」を開催しました

平成22年6月9日から6月30日まで、4回にわたって講座を開催しました。

前半2回は、外から笑顔になりましょうというテーマで、講師に多田 祐子さんをお迎えしました。

自分の記憶にある自画像を書き、その表情を見たり、隣の席の方に自己紹介をしたりしました。自分からあいさつをしてコミュニケーションがとれると、自然と笑顔になる回数が増えますよというお話でした。コミュニケーションをとるためには、お互いの共通点を見つけましょうということですが、意外と大人になるほど難しく、テクニックが必要になってくるようです。

また、一日の終わりには、良かったことを思い出しながら眠ると、良い表情が自然と身につく“自然整形”ができるそうです。

笑顔は伝染するので笑顔をふりまきましょう、相手の良い所を見つけるときは笑顔になっていますよということでした。



後半2回は、内から笑顔になりましょうというテーマで、山下 アキさんを講師にお迎えしました。

顔のパーツを鼻の方にぎゅーっと集めて、ぱっと開く顔ストレッチを体験したり、自分と他人を理解するためのコツを教えてくださいました。

笑顔になるためには、自分を褒めて、許してあげることが大切だそうです。また、

人は大きく3つのタイプ“感情派”・“実行派”・“知性派”に分けることができ、みんな思いやりをもった行動をしていてもその人にとっての“普通”がそれぞれ異なるため、分かり合えないことがあること、それを知るにはやはりコミュニケーションが必要で、自分の話を話すより相手の話を聞くことの方が重要だそうです。コミュニケーションの糸口として、まずは相手のちょっとしたしぐさを真似てみる、そして自分も少し見せてあげる、そうすると、お互いの共通点が見つけられ、安心すると笑えるということでした。

受講生のみなさんは、講座終了後、連絡先を交換されたり、楽しそうにお話をされたり、しっかりコミュニケーション力がアップしたご様子でした。

