

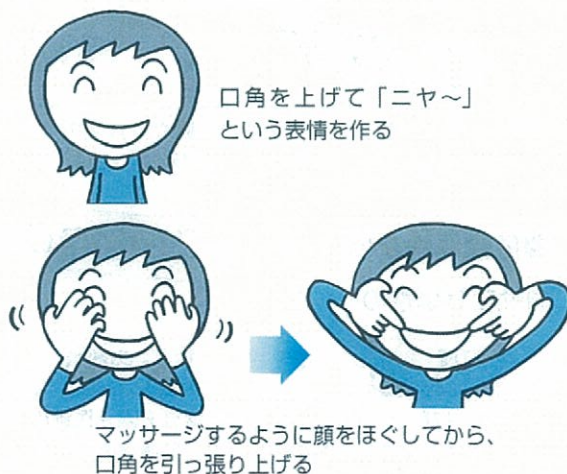
セロトニンという脳内ホルモンが不足すると気分が沈みがちになり、ストレスを感じやすくなるといわれています。セロトニンの分泌量を増やす手っ取り早い方法は「笑うこと」ですが、口角を上げるだけでも脳は気分の高揚があると判断します。口角を上げてセロトニンの分泌量を増やし、ストレスに強くなりましょう。

現代人はセロトニンが不足しがち

セロトニンには不快感や興奮、食欲などをしずめ、心を安定させるはたらきがあります。しかし、生活習慣が乱れているとセロトニンの分泌が弱まり、ストレスがかかるとすぐに消費されてしまいます。そのため、ストレスが多い現代人はセロトニンが不足しがちといわれています。

口角を上げれば「笑ったこと」に

口角を上げて「ニヤ〜」という表情を作ると、「この人はいま、とっても楽しいんだ。セロトニンを分泌しなくちゃいけない」と脳がだまされます。そのためストレスに負けそうで口角を上げるのもつらいときには、マッサージするように両手で顔をほぐしてから口角を引っ張り上げましょう。それでも脳は笑っていると判断し、セロトニンの分泌スイッチを入れてくれます。



口角を上げると周囲にも幸せがうつる

下の3つのマークのうち、いちばん「ホッ」とするのはどれですか？



たいていの人が、右端の口角の上ったマークを選ぶのではないでしょう。口角の上った顔は笑顔に見え、笑顔を見るとホッとした感じを受け自分も笑顔になります。これは人間がミラーニューロンという「共感する細胞」をもっており、他人の動作を見て「鏡」のように同じ反応をする性質があるからです。

口角を上げるとコミュニケーションが増える

口角の上った笑顔のたえない人には自然と人が寄ってくるため、コミュニケーションをとる機会が増えます。人間は群れる社会性をもつ生き物であるため、コミュニケーションがないと強いストレスを感じ、思いもよらない行動に出たり、病気を引き起こすことがあります。また、人間は先のみえないことや、不可解なことにも強いストレスを感じるため、コミュニケーションをとって互いに理解しあうことがストレスを軽減するうえで何よりも重要なのです。

「大笑い」にもチャレンジ！

口角を上げることができたら、今度は「大笑い」にチャレンジしてみましょう。脳は「もっと楽しいんだな」と判断し、セロトニンの分泌を活発にします。また、「笑い」はナチュラルキラー細胞（NK細胞）を増やしたり、活性化したりするため、病気にならない身体づくりにも役立ちます。

※NK細胞とはがん細胞をやっつけたり、がんの発生を防御する白血球の一種。

