

# 相談室だより No. 5

体育大会も終わり、「夏が終わったな。」そう感じる人も多いでしょう。なんだか気分が沈む時、一番有効な気分転換は「笑う」ことです。

“We shall never know all the good that a simple smile can do.”  
(笑顔には想像もできないほどの可能性がある) — マザー・テレサ

今回は、笑顔の効能について紹介してみたいと思います。



## 1. 脳の働きを活発にする

笑いは意思や理性を司る大脳新皮質の血流を促し、脳を活性化します。またそれによりα波が増え脳はリラックス状態に。さらに海馬の容量も増やすので記憶力もアップします。

## 2. 血行を促進する

笑うときは腹式呼吸のような状態になるため、血の巡りが良くなり新陳代謝が活発になります。

## 3. 自律神経のバランスを整える

目覚めている時は交感神経が優位となっていますが、笑うことで副交感神経が優位となり、その働きが交互に入れ替わることで自律神経のバランスが保たれます。

## 4. ストレス発散に有効

笑いはドーパミン、アドレナリン、コルチゾールなどの快楽に関係するホルモン分泌を促し、ストレス解消に役立ちます。



## 5. 幸福感と鎮静作用

“幸せの脳内ホルモン” エンドルフィンが分泌され、幸福感がもたらされます。また、その鎮静作用はモルヒネの数倍とも。

## 6. 免疫力を高め、病気のリスクを遠ざける

笑うと善玉神経ペプチドが発生し、NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）を活性化します。笑いがガンやウイルスに対する抵抗力を高めることは科学的に証明されているのです。

## 7. 印象が良くなる

アメリカ・ペンシルベニア州立大学の研究によると、「笑顔」は親切に見えるだけでなく能力がある人に見せる効果があるそうです。

このように笑顔の効能は想像以上。

自分で作り出せる最強の“薬”を誰もがもっているのです。（作り笑いでも効果あり）