

平成 24 年度第 3 回再就職等支援セミナー（平成 24 年 11 月 30 日）

笑顔でコミュニケーション～顔の筋肉を鍛えて自分の決め顔を知ろう！

講師：大網 香苗（ビジネスコミュニケーション講師）

どのようにコミュニケーションをとるか、というテーマは、どの業界でもどの企業でも大切に考えられています。コミュニケーションというのは、人とかかわること。私が今年（2012 年）うかがった東京をはじめとした首都圏や東北のセミナーは、ほとんどが就活や再就職の支援でした。就職希望の大卒者、就職したはいいけれどすぐに退職し、新しい就職先を求めている人、そして、今日、お出でいただいたみなさま方のような再就職希望者ということになりますね。

再就職となると面接を受けることになります。そのときに上手にコミュニケーションをとるには、表情もとても大切です。ところが、思った表情がなかなかできないという不安を持つ人も少なくありません。そのため、過度に緊張してしまったり、笑顔にしなきゃと思って口角を無理に上げてかえって怖い顔になってしまったり、つくり笑顔になったりしたら困りますね。そうならないためには、みなさんがどんな表情を相手に見せたいのか、自分の決め顔をどうするのか、自分で知っておく必要があります。でないと、いざというときに自分の決め顔はつくれません。

私たちのからだは、活動するために全身の筋肉が働いてくれます。そして顔にも筋肉があります。若かろうが年齢を重ねようが、筋肉というものはつかわなければたるみます。それが顔の筋肉だと、無表情になってしまいます。無表情の相手に人はいい印象を持ってません。するとコミュニケーションそのものが、うまくできなくなってしまいます。

面接というものは面接する側からすると、決して落とすためのものではありません。うちの職場に来てもらえそうな人を捜すためのものです。緊張感は大事ですが、緊張しすぎてみなさんの良さが出てこなかったり、思っていることが話せなかったりすると、お互いにとても残念なことになってしまいます。

■第一印象の重要性

第一印象というのは、初対面のときの第一印象だけでなく、その日の第一印象もありますね。職場の同僚と「おはようございます」と挨拶しあったときに、相手のことを「今日はいい笑顔だな、何かいいことあったのかな」と思ったり、「今日は暗い顔している」と感じたり、そんな経験は誰にでもあると思います。重要なことは、第一印象というのは脳裏に焼き付くものだという事。とくに初対面となるとその傾向が強くなり、相手に与えた第一印象を変えるのにはとても時間がかかってしまいます。

人に好印象を与えるか、印象に残らないかの勝負は最初の 0.6 秒で決まる、と言われていています。第一印象は何によって決まるかという、おもに 3 つあります。視覚による「外見・振る舞い」、聴覚による「声・話し方」、そして「話の内容」です。これらのうちもっとも大きな印象を与える要素が「外見・振る舞い」で、55 パーセント。以下、「声・

話し方」が 38 パーセント、「話の内容」が 7 パーセントという数字が出ています（米国心理学者 アルバート・メラビアン博士）。第一印象をつくる要素は視覚からくるものが大きいということになります。いくらいい話をしても、無表情だったり、声が低かったりすると暗いという印象になり、よい印象を残さないということです。

仮に第一印象に「マル」をもらえると、そのあとちょっと言葉がつまったりしても、緊張しているんだらうなど好意的に見てもらえて、「三角」とか「バツ」にはならないものです。反対に最初の印象がよくないと、その悪印象を変えるのに最低でも 20 分くらいはかかってしまいます。そこまで話がつづけられればいいんですが、もしかしたら、あれっという間にビジネスチャンスをなくしてしまうことにもなりかねません。ですから、第一印象はとても大切なのです。

「外見・振る舞い」となると、まず、表情です。みなさんがどんな表情で最初の挨拶をするか、明るく見せたいとか、誠実に見せたいとか、落ち着いてみせたいとか、いろいろあると思いますが、相手にどう思われたいか、どういう自分を見せたいか、そのイメージ通りの表情をつくれることが大切です。

表情にプラスして姿勢も大切です。自然な老いは猫背から、と言われます。猫背になると顔がどうしても前に出ます、そうすると老けて見えます。姿勢をよくすることで活動的にも見えますから、どの年代の方にとっても姿勢は大切です。

また、お辞儀をするときは、首を折って頭を下げるのではなく、胸で挨拶してみてください。胸で挨拶をする、というのは、胸を前に傾けるということ。若々しく活動的で意欲的な印象になります。

面接を想定して、座ったままでやってみましょう。背筋を伸ばして、胸を開いてください。胸を張るというより、開くという感じです。肛門をぎゅっと締めてください。すると自然に背筋が伸びます。そして胸からお辞儀をします。やはり、最初と最後の挨拶はぱしっと決めたいものです。

また、会話も胸で。面接官がふたりいたとすると、顔だけを相手に向けるのではなく、胸から向けて会話します。なかには緊張して目だけをきょろきょろさせてしまう人がいますが、それは最悪です。胸で会話することで、落ち着いた印象になります。

姿勢を良くすることで、声の通りもよくなります。あとは話し方ですが、それはみなさんのこれまで積み重ねてきた経験をそのまま出していけば、問題はないはずです。

■対人関係のポイント

1) 服装・身だしなみはきちんと整えること。

清潔感ほどの職場でも求められます。清潔ではなく清潔感です。相手に感じてもらうことが大切なのです。また、着ているものがからだにフィットしていないと、だらしない印象を与えてしまいます。大きすぎても小さすぎてもよくありません。自分のウイークポイントを知って最大限なくし、ベストイメージをつくるように心がけましょう。どのような印象を持ってもらいたいかということを考えて、全体のコーディネートをします。

2) 表情にも気くばりします。

・鏡で自分の顔を見てください。いま、どんな表情をしていますか。自分で自分の表情

を見る時間は、1日のなかでそんなにかもたないかもしれませんね。顔を洗ったときや出かける前に自分の表情を意識してください。人を不安にさせるような表情はNGです。どういふ表情がそう思わせてしまうか、自分でも知っていてください。

- ・笑顔は、本能的に人から好かれる表情です。といつても、仕事の上では120パーセントの笑顔はいりません。120パーセントの笑顔はプライベートな笑顔。自分がほんとうに楽しいときしか出ません。ビジネスの場であれば、7~8割の笑顔、穏やかな笑顔です。ほほえみと言つてもいいですね。笑顔は、人に安心感を与えます。心理的抵抗をやわらげて、信頼感も増します。そしてコミュニケーションもとりやすくなるわけです。笑顔はゆとりがないと出ないので、余裕を持ちながら仕事することも必要です。
- ・私がお会いする若い人のなかには、再雇用の中老年の方に声をかけずらいと話す人が少なくありません。しかし若い人は、年上の方にいろいろ聞きたいという気持ちをすごく持っています。でも、自分の両親より上の年齢になると、声をかけずらいと。ですから、みなさんからぜひ、笑顔に向けてあげてください。笑顔は笑顔の連鎖を生みます。笑顔だと、声も明るくなります。笑顔をしていたら、暗い声で話すことはできません。笑顔で挨拶です。
- ・挨拶の「挨拶」の字は「心を開く」という意味。挨拶の「拶」の字も同様に「心を開く」という意味があるんですが、もうひとつ、「近づく」という意味もあります。つまり挨拶するということは、「心を開いて」「あなたにたいして距離を持っていませんよ」ということです。ですから、みなさんから声をかけると互いの距離を縮められます。挨拶は先手必勝。「あいさつ」の「あ」は「あかるく」、「い」は「いつも」、「さ」は「さきに」、そして「つ」は「つづけてひとこと」ということ。「つづけてひとこと」とは、たとえば、「おはようございます」と言ったあとに、「今日もよろしく願ひします」とか「また、がんばりましょうね」と何かひとことつづけることです。それによつて会話がなりたちます。また、「そのセーター、いい色ですね」とか、相手が言われてうれしくなるようなひとことをつけ加えるのもコミュニケーションの基本です。
- ・笑顔がコミュニケーションに大切な役割を果たすわけですが、笑顔の効用はそれだけではありません。注目されているナチュラルキラー細胞、略してNK細胞と言ひますが、これはがん細胞もやっつけてしまう細胞です。NK細胞を増やすことによつて免疫力が高まり、元気で毎日を送れるわけです。どうやったら増えるかといつと、笑ふこと、笑顔です。がん患者さんたちが3時間の吉本新喜劇の舞台を観ました。観る前と観た後で血液検査をしたら、このNK細胞が1・数倍増えていたといふ実験結果が出ています。アンチエイジングという言葉がありますが、あれは若作りするといふような意味ではなく、若くても年をとつていても元気で明るく過ごす、それをあたりまえにすることです。そのために笑顔でNK細胞を増やしましょう。つくり笑顔でもいいそうですよ。鏡に向かつてにっこりしてみるのもOKです。
- ・無表情はコミュニケーションを断絶させます。相手にとつて、この人、何を考へているんだろう、と思わせてしまうし、無表情の人に積極的に近寄ろうとはなかなか思ひないものです。また、無表情だと声も暗くなります。明るい声を出すことはできません。

ん。

- ・もうひとつ大切なのは視線です。「目は口ほどにものを言う」とか、「目は心の窓」という言葉がありますよね。面接では面接官の目を見て話しましょう、などと言われますが、ずっと相手の目を見つづけることは、ちょっと無理です。互いにテレてしまったり、ドキドキしたり……。ちょうどいいのは、相手の鼻や口のあたりを見ることです。試してみるとわかりますが、この方法で、相手の目を見て話している感じになります。そして、自分がいちばん伝えたいことを言うときに、ぱっと相手に目を合わせます。相手が男性の場合、ネクタイの結び目あたりを見るのがいい、とも言われますが、それだと少し視線が下がり過ぎてしまいます。

■顔のエクササイズ

まず、おこなうための約束が5つあります。

- 1) 心身ともにリラックスして行いましょう。
- 2) ひとつひとつの動作をゆっくりと行いましょう。1動作5秒ルールです。からだの筋肉も同じですが、ゆっくり行うことで筋肉が付きやすいのです。
- 3) 動かしている筋肉を意識しながら行いましょう。顔の筋肉は細いのでわかりにくいのですが、意識するだけで違います。1回目から思ったように動かなくても、意識するだけでも変わるはずですよ。
- 4) はじめのうちは、鏡を見ながら確実に丁寧にいきましょう。
- 5) 同じ所ばかり集中して行わないようにしましょう。顎が弱い人、歯医者さんにかかっている人など、あまり熱心にやりすぎると痛みが出てしまうことがあります。そのような人は注意します。自己管理でお願いいたします。

エクササイズは全部で28ありますが、今日はそのなかから5つ、ご紹介します。どれもそれぞれ3回繰り返します。(顔のイラストの赤で記されている部分が、エクササイズで鍛える筋肉です。)

- 1) テーマ「まぶたを引き締めて、たれさがりを予防します」

鍛える筋肉「上眼瞼挙筋(じょうがんけんきよきん)」

- ① ゆっくり眉を上げ、目を見開く
- ② そのまま5秒キープ
- ③ 眉は上げたままで、ゆっくり目を閉じる
- ④ そのまま5秒キープ
- ⑤ 自然の表情にもどす

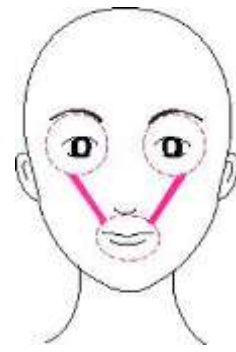


この筋肉は目を開けるときにつかう筋肉です。ほかの部分には力を入れたくないので、ぱかっと開くくらい口元はゆるめてください。③で目を閉じるときに眉が下がりそうになったら、指で眉を押さえてもいいです。また、眉を上げたときにおでこに深いシワがよるのは、おでこの筋肉で眉を上げているからです。まぶたを意識して眉を上げるようにします。このエクササイズをつづけることで、私もおでこのシワが薄くなりました。第一印象で目が果たす役割は少なくありません。目力をつけることで、若々しさや活力を相手に印象づけることになります。

2) テーマ「ほおのたるみをおさえ、引き締める」

鍛える筋肉「小頬骨筋（しょうきょうこつきん）」

- ① 右側だけ口角を上げ、右目を閉じる
- ② そのまま5秒キープ
- ③ 自然の表情にもどす
- ④ 左側も同じように行う



ほおは3本の筋肉でついています。小頬骨筋は真ん中の筋肉で、ほお骨と口角を結んでいる一番重要な筋肉です。①で口角を上げるとありますが、単に口角を上げるのではなくほおの力で口角を上げます。ほお骨と口角の線(小頬骨筋が走る場所)を意識して、この筋肉をつかうことに集中してみてください。1動作5秒ですから、上げるのももとの表情にもどすのも、ゆっくりと5秒かけます。最初はがくがくしたり、すんと一気にもどってしまったりするかもしれませんが、つづけていれば出来るようになります。

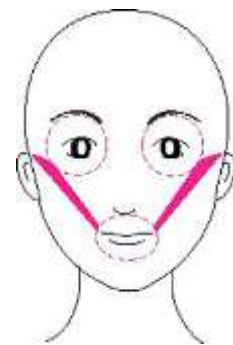
左右のほおを上げてみると、どちらかが上がりやすいということが多くあります。そのようなアンバランスが生まれるいちばんの原因は噛みグセ。よく噛んでいる側はこの筋肉が強くなっているのです。また、寝グセも関係します。からだの右側を下にして寝ている人は、右ほおの筋肉がおさえられてリラックスできていないことで上がりにくいということもあります。左右3回ずつではなく、上がりにくい側を1回多くしてみることもいいでしょう。

このエクササイズを毎日少しずつやれば、早い人で1~2週間でほっぺたの位置が少し変わってきます。1ヵ月くらいつづければ、多くの人は何らかの変化を感じるはずです。80歳のおばあちゃん、2年間エクササイズに通ってきて、小顔になりました。年齢に関係なく効果はあるのです。

3) テーマ「ほおのくぼみやミゾの解消」

鍛える筋肉「大頬骨筋（だいきょうこつきん）」

- ① 口をタテに大きく開ける
- ② そのまま5秒キープ
- ③ 上唇で前歯を巻き込むようにして、口角を上へ引き上げる
- ④ そのまま5秒キープ
- ⑤ 自然の表情にもどす



ほおをつっている3本の筋肉のいちばん外側です。この筋肉は目尻から口角に走っています。③は、上唇のピンクの部分が隠れる感じに巻き込みます。その上で口角を上げるので、口のかたちは逆三角形になります。前述のエクササイズとこのエクササイズは、きれいな笑顔をつくるための大切な筋肉を鍛えます。

4) テーマ「口もとからほおにかかるふくらみを解消」

鍛える筋肉「笑筋（しょうきん）」

- ① 上下の前歯を軽くそろえて、口を軽く閉じ、口角をゆっくり外側に引く



② そのまま 5 秒キープ

③ 自然の表情にもどす

笑筋という筋肉は、通称えくぼ筋とも言われています。ほおが下がるストッパーになる筋肉です。顔にはタテの筋肉が多いのですが、これはヨコに走る筋肉です。とても地味なエクササイズです。①について、私たちが無意識に口を閉じたときは、前歯は上下でずれているはずですが、上の前歯が前方に出る人が多いと思います。上下左右に均等に筋肉をつかいたいため、上の前歯と下の前歯を軽く揃えて（下顎を少し突き出すことで）口を閉じるのがポイントです。口角は真横にぐぐぐっと引いてください。

5) テーマ「自然で美しい色の唇をつくる」

鍛える筋肉「口輪筋（こうりんきん）」

① 唇をタコのようにすぼめて前方に突き出す

② そのまま 5 秒キープ

③ すぼめた唇をもとにもどして、唇で上下の歯を巻き込み、口の両端を外側にいっぱい引く

④ そのまま 5 秒キープ

⑤ 自然の表情にもどす



口輪筋は口のまわりの筋肉です。口のまわりに小さなCDがばかっと入っているとイメージしてください。しゃべるためにも噛むためにも大切な筋肉です。この筋肉をきたえておくと下唇の下にできるシワ（通称梅干しシワ）を予防したり、薄くしてくれます。口輪筋が弱いと、眠っているときに口が開いて口呼吸になり、からだによくありません。③は、上下の唇のピンクの部分が见えないように巻き込むのがコツです。

以上 5 つのエクササイズを 3 回ずつ 1 セットやるのに 5 分とかかりません。まず 1 日 1 セットからはじめて、慣れてきたら朝晩 1 セットずつ行うなど、回数を増やしてみてください。お風呂につかりながらリラックスして行うのもいいですよ。いいかげんにやっていると効果がありません。特に最初のうちは、鏡を見たり、自分で筋肉をさわって確かめながら行ってください。エクササイズをつづけることで、自分が見せたい笑顔をつくれるようになります。

■自分に似合う色を知ろう

私はパーソナルカラーリストとしての仕事もしています。身だしなみを考えるときに、着るものの色もとても大切です。自分が好きな色と自分に似合う色は、実はちがいます。ですから服を選ぶときは好みで選ぶより、どれがより似合うか、顔うつりがいいか、で選ぶことをおすすめします。そのためにも服を買うときに試着は大切です。試着しないまでも鏡の前で自分のからだにあててみて、顔うつりを確かめたいものです。若いときは肌のはりやつやもあるので、何でも着こなせてしまいましたが、年を重ねると若いときのようにはいかないこともでてきます。特に、顔の近く、首もとや襟もとに持ってくる色は男性も女性も、できるだけ明るい色のほうがいいと思います。黒っぽい色を持ってくると、顔色も悪く見えるし、シワやミゾが目立ってしまうからです。そのあたりも意

識していただくと、みなさん、自分らしさをより出せると思います。

資料提供：株式会社パーソナルカラー研究所 スタジオHOW （無断転載を禁じます）

<http://www.face-stretching.com>



講師の大網香苗さん



1) 眉をあげたままゆっくり目をつむる



2) ほおの力で口角を上げる



3) -1 口をタテに大きく開けた後、



3) -2 上唇で前歯を巻き込むようにして
口角を引き上げる



参加者も手鏡を片手に、真剣にエクササイズに取り組みました