笑いのツボ(^o^)

健康たより

心の最も基底にあって主観的経験世界をつくり出しているのが感情です。
英語には、feeling、emotion、affect、affection、mood、sentimentなど、感情を表す多くの言葉がありますが、それぞれの定義や訳語は様々です。
一般的に感情（feeling）とよばれるのは、喜怒哀楽のような感覚的な主観的体験をさすのに対して、心理学的研究の対象としての感情は情動（emotion）ともよばれ、身体と結びついて無意識的な面を含めての心の動きとして、区別されるのが一般的です。

「悲しいから涙が出る」のか、「涙が出るから悲しい」のかといえば、どうやら後者が正解のようです。



楽しいから笑うのか、笑うから楽しいのか。私たちの多くは「楽しいから笑う」すなわち「情動が感情表出に影響を与える」と理解しているのではないでしょうか。



しかし、末梢の生理学的反応が情動体験に与える影響について、これまで多くの研究がなされており、とりわけ表情に関連する筋肉の活動が私たちの情動体験に影響していることが報告されています。
近年の研究では、脳はからだがどのような動きをしているのかをモニターし、それにより情動反応や行動に影響を与える、という反対方向の影響が明らかになっています。



そこで笑いのツボ

筋肉をコントロールするのは、情動をコントロールするよりもたやすいです。
笑いに関連の深い筋肉は、口角を耳の方向に引き上げる大頬骨筋ですが、自然の笑いには、目尻にしわを作る眼輪筋の収縮が伴います。
少し落ち込んでいるときには、まずは笑い顔をつくってみることをお勧めします！
さらにお勧めしたいのは、愉快だったことを思い出して自然の笑顔になることです。

