

## 笑顔が幸せを呼ぶ Smiles Bring Happiness

### 1. 目的

コロナウイルス感染拡大の影響もあり、気分が沈み込む状況が多くなっている。そこで、感情を伴わず単に表情筋を動かし笑顔の表情を作るだけの「作り笑顔」でも、ポジティブな感情を引き出す自然な笑いと同様の効果があるのか調べ、簡単に身近に幸福感を得られる方法を見出す。

### 2. 研究の方法

先行研究から、笑いのメカニズム、自然な笑いやそれに伴う表情が人の精神や身体にもたらす影響と、作り笑顔での作用とを比較し、それらの相違点を明らかにした。

### 3. 分析・考察

笑うことで、“幸せホルモン”とも呼ばれる神経伝達物質が分泌され、安らぎを感じさせる副交感神経の働きが優位になることや免疫力の活性化、幸福感などが得られることが高柳(2007)等から分かった。そして作り笑顔に関する複数の先行研究から、笑顔がフィードバックされて楽しいという感情を引き起こす「表情フィードバック」の働きや、特定の表情筋を動かすことで幸福感をもたらす神経を活性化する働きが確認された。これらを踏まえて、自然な笑いがもたらす幸福感をより効率的に得られる口の動かし方や発声方法を考察した。

### 4. 結論

作り笑顔は、自然な笑顔と同様の効果があることがわかった。自発的な笑顔による影響は表情筋の動きから発生するものであることから、より自然な笑顔に近い作り笑顔にする方法を提案する。

### 5. 参考文献

- 高柳和江 (2007) : 補完代替医療としての笑い, 日本補完代替医療学会誌, 4 (2) 51-57
- 守 秀子 (2013): 「笑う門には福来る」表情フィードバック仮説とその実験的検証, 文化学園長野専門学校研究紀要, 5, 61-66
- Wiswede D, Münte TF, Krämer UM, Rüsswler J (2009): Embodied Emotion Modulates Neural Signature of Performance Monitoring, PLoS ONE 4(6):e5754
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a non-obtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777 他