うめしん
「かお」

医療法人社団 福寿会 梅田診療所 〒123-0851 東京都足立区梅田8-12-10 TEL03-5681-5020 http://www.fukujukaigr.or.jp

顔の表情を作り替えると感情をコントロールできる

ポーカーフェイスという言葉があります。それは、自分の喜怒哀楽の感情が顔に表れるのを防ぎます。ポーカーフェイス＝無表情を装うのは、少々難しいものがあります。顔の表情には、つい内面の感情がもろに出てしまうからです。
米国の心理学者ポール・エクマンは、感情と顔の表情を研究し、人には「6つの基本感情」があり、**顔に出る感情表現の特徴も、万国共通である**ことを明らかにしました。
6つの基本感情は、**「怒り・喜び・恐れ・悲しみ・驚き・嫌悪」**ですが、このうち「怒り・喜び・恐れ」の3つが最も原初的な感情であり、所有の増減に対する反射としています。それ以外は、これら3つの感情の複合から思考が生んだ心理表現としています。

顔に表れる感情によって、人は相手がどんな心理状態にあるかを察知して、コミュニケーションを取っていることがわかります。人に脅威を与える顔は、「怒った顔」です。眉間にシワが寄ってイライラしていたり、歯を食いしばっている表情の人は、周囲から警戒されます。
人に安心感を与える表情は「笑顔」です。にこやかな表情の人には、誰もが親近感を抱かされます。

「笑顔」には、驚くべき効用があることも分かっています。19世紀末、ある心理学者が主張した「情動の末梢起源説」という古典的心理学理論があります。人は生理的変化によって感情が生まれるという説です。
「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しい」「悲しいから泣くのではない、泣くから悲しい」と喩えれば、わかりやすいでしょう。この説は、いろいろ批判されてきましたが、経験則で一定の評価をする人も多くいます。それは、

> 怒った時でも、悲しい時でも、**「作り笑顔」**の表情を無理やり行っていると、
> **だんだん怒りや悲しみの感情も薄らいでいく**からです。
> ぜひ、お試しください！！

私って写真写りが悪い？

自分の顔のことは、実は自分が一番よく分かっていないんだよ。そう言われても、「えっ、どういうこと？」と首をかしげるかもしれません。
自分の顔なら、毎日鏡で見ているし、写真や画像でもたくさん撮って見ていますもんね。
でも、現実に私たちは自分の顔をよく知らないようなのです。その話をする前に、
「ジョハリの窓」というのをご存知でしょうか？
これはアメリカの心理学者ジョゼフとハリーが提唱しているもので、自分というパーソナリティーは**4つの窓**で表せるというのです。
その4つとは右表の通りです。

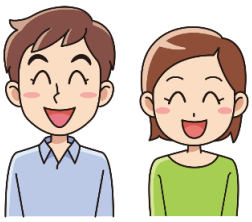
	自分は知っている	自分は気付いていない
他人は知っている	「開放の窓」 自分も他人も知っている自己	「盲点の窓」 自分は気が付いていないが、他人は知っている自己
他人は気付いていない	「秘密の窓」 自分は知っているが、他人は気付いていない自己	「未知の窓」 誰からも知られていない自己

私たちは自分のことは自分が一番よく知っていると思い込んでいますが、実は周囲の人しか知らない自分や、自分も周囲の人も気づかないでいる部分も確実に自分の中にあるのだ、ということを教えてくれるのが、**ジョハリの窓**なのです。
それと同じことが自分の顔にも言えます。私たちは自分の顔のことは自分が一番よく知っていると思いがちですが、とんでもない。知っているのは一部だけ。ほとんどは静止している顔だけですから。

私たちの顔は、30種類以上の表情筋でできています。そして、その筋肉は常に動いています。一瞬一瞬表情は変わっていくのです。それを見ているのは自分ではなく、周囲の人です。ですから、あなたの顔については他人の方があなたよりよっぽど知っているし、詳しいのです。
「ほら、私って写真写りが悪いでしょう」と自分の顔を見せたとき、友人が「そうでもないけど」という顔をしたとしたら、自分が間違っているということです。

「自撮り写真」の不思議な効用

自撮りは「他人に撮ってもらうより自分で撮る方が可愛く写る」という認識を、今や多くの女性が持っているからこそのブームだと思われます。ある調査では、20代から30代の80%近くの女性が「自撮り経験あり」と回答したそうです。
自撮り写真は撮れば撮るほど、撮った人を美しく、しかも幸せにする可能性が高まるとも言われているそうです。ただそれにはひとつ条件があって、作り笑いではなく**「本物の笑顔」**にする必要があるそうです。
本物の笑顔のことを専門用語では**「デュシェンヌ・スマイル」**といいます。これは、19世紀のフランスの精神科医デュシェンヌが発見したことにちなんで名づけられたものです。



デュシェンヌによると、口角だけが上がった表情は偽物で、口角に加えて頬骨が上がっていて目尻にシワが寄るほど笑うのが、**本物の笑顔**だというのです。
確かにそうでしょうし、自撮り経験者ならいつもその笑顔を目指しているはず。
そこが重要で、情動と表情の心理学研究所の第一人者である、アメリカのポール・エクマン博士によると、このデュシェンヌ・スマイルを意識的に作ることで、**"快"**の情動が脳の中で生まれるのはもちろん、次のような効果が期待できるそうです。

- ◎ **脳が前向きな状態に変化し、やる気が出しやすくなる**
- ◎ **うつ病や心臓病を防ぐ効果がある**
- ◎ **寿命が延びる**

このような良いおまけが付いてくるのですから、笑顔にならない手はありませんよね(＾＾)

いつまでも若い人と老け込んでしまう人の違い

学生時代の同窓会に行ったことのある人なら、誰もが経験し軽くショックを受けることがあります。
それは、集まった面々の顔を見たときです。もちろん歳相応の人も大勢いますが、中にはいつまでも若さを保っている人がいるかと思えば、妙に老け込んでいる人もいますよね。同じ歳なのに、あの差は 一体なんなのでしょう？

医学博士の故・佐藤富雄さんは、それは**「口癖の差」**だと言います。博士によると、老化が早まるかどうかは、その人がよく発する言葉によるというのです。あなたは「もう若くないから」とか「歳だから」という言葉をよく口にしていないでしょうか？もしそうだとしたら、心や体の**老化時計**が一気に進んでしまうのでご注意を。そして、口にしないほうが身のためです (*_*;

心理学用語に「自己成就的予言」というのがあります。例え根拠のない予言（思い込み）であっても、その人がそれを信じて口にしたり行動したりすることによって、結果として予言（思い込み）通りの現実がつくられるという現象をいいます。つまり、「もう若くない」「歳だから」と言えば言うほど、口癖にしてしまうほど、本当に歳をとってしまい、老け込んでしまうという事です。

同窓会で妙に老け込んでいる人は、古いフォークソングの歌詞ではありませんが、「もう若くないから」と言い訳ばかりしてきたのではないでしょうか。そのせいで同じ年とは思えないほど老け込んでしまったのではないかと考えられるのです。
では、いつまでも若い人、若さを保っている人はどうでしょう。少なくとも老け込んでいる人のようなネガティブな言葉を口癖にしてはいないはず。それどころか、「まだまだ若い」「いけるぞ」「大丈夫」といった**ポジティブ**な言葉を口癖にしています。
だから、老化時計を進ませないどころか逆戻りさせているのです。
加齢は自然現象ですが、**老化は心が作り出すもの**。口癖が**ポジティブ**であれば、心も体も生き生きとしてきます。
心と体は一体だという事をお忘れなく (^^♪

「ひとめぼれ」って、どんな時に起きる？

皆さんは、「ひとめぼれ」の経験はあるでしょうか？
心理学的にいうと、ひとめぼれは**思い込みや錯覚**による恋心の発露であるとされています。
人は、ひとめ見た相手の外見から、勝手にその人の内面までを妄想して好感を抱くことで、
「ひとめぼれ」をしてしまうというのです。
つまり、好みの外見の相手は、内面も自分の理想通りの人だと勘違いしてしまうというわけです。
私たちは容姿や格好といった目につきやすい特徴だけで、相手の評価を高く見積もったり低く
見積もったりする生き物なのです。

そうした心理を**「ハロー効果」**と呼んでいます。医者と聞いただけで高収入の人と決めつけたり、フリーターというだけで頼りなさそうだと考えてしまうのも、ハロー効果ゆえの思い込み。
では、人生の中でそんな勘違いからひとめぼれをしやすい年代はいつ頃か、ご存知でしょうか？
実は、**14歳前後**が最もひとめぼれをしやすい年ごろなのだそうです。
脳は大きく、理性をつかさどる**大脳新皮質**と、本能をつかさどる**大脳辺縁系**に分かれます。
ひとめぼれに関係するのは本能をつかさどる**大脳辺縁系**の方とされています。

その大脳辺縁系が、愛のホルモンと呼ばれるＰＥＡなど様々な恋愛系ホルモンの後押しを受けて活発になるのが、14歳前後だと言われているのです。
14歳前後といえば思春期真っ盛りですから、ひとめぼれをして当然の時期ともいえます。
大脳生理学的でもそれは証明されているという事でしょうか。残念というべきか、歳を取るほど今度は理性をつかさどる大脳新皮質が優位になるので、ひとめぼれをする確率はそれだけ減っていくという事になりますね (^.^)/

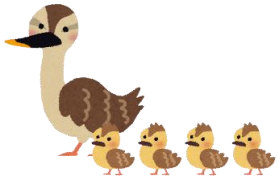
お腹の子の性別によって母親の顔つきが変わる？

生まれてくる子が男の子か女の子かは気になるところですね。そのため、「お腹が前に突き出ると男の子」とか、「顔がきつくなると男の子」などと言われてきました。
お腹の形には根拠はありませんが、顔つきに関しては迷信とは言えないようです。というのも、**胎児のホルモン**がお母さんに影響することもあるのではないか、と言われているからです。
男の子を妊娠するとその**ホルモン**が影響して、お母さんの立ち振る舞いが男っぽくなる場合もあるようです。

人間の場合はそれほど表れませんが、サルの場合はハッキリ表れます。つまり、オスの胎児を身ごもった母ザルは、オスザルのような行動をとるのです。その時の血液を調べてみると、明らかに**男性ホルモン**の量が多くなっています。

また、「身ごもっている時に火事を見ると、赤あざの子供が生まれる」という言い伝えがありますが、これはどうでしょう？実際に赤あざの子供が生まれることはないにしても、妊婦が**強いストレス**を受けると、胎児に影響することを暗示している言葉と言えそうです。
ごくまれにですが、夫を突然の事故で亡くすなどの強いショックを受けた妊婦が、その為に流産することがあるからです。これは、**強いストレス**によって子宮を収縮させるホルモンが分泌されてしまうために起こります。

母ザルに強い恐怖を与えると、**エピネフリン**というホルモンを盛んに分泌し、そのホルモンの働きによって母ザルの子宮の**血液量が減少**し、赤ちゃんザルは酸素不足のために死んでしまうケースもあるといいます。
まさに、母と子は**一心同体**なのです。



梅田診療所のおしらせ

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	内科 小児科 整形外科	内科 小児科	内科 小児科 整形外科	内科 小児科 整形外科 (1月31日で終了)	内科 小児科 検査	内科 小児科 耳鼻科
(内科・整形外科) 15:00 ～ 18:00	内科	内科	内科 整形外科 (予約制)	内科 神経内科 (予約制)	内科	
(小児科・皮膚科) 14:00 ～ 17:00	小児科	❀	小児科	小児科 (14:00～16:30)	小児科 皮膚科	

❀ 只今検討中　　整形外科・・・2月から開始