

笑顔の作り方

2015年1月9 初出式 レイ・カレッジ資料

人と笑顔で接しようと意識しすぎると緊張してしまい、表情がひきつってしまう方は多くいます。

反対に、頑張っ笑おうとしても、不自然になってしまいます。

自然な笑顔は、良い人間関係を作る第一歩なので、そのコツを紹介します。

大切なのは、リラックスした自分らしい笑顔になること。

口角の上がった表情豊かな笑顔を作るためには、日頃から目元やまゆの周りの筋肉を鍛えるようにしましょう。

笑いかける時の注意点

■相手の目を見る

相手の目を見つめ続けると違和感を与えてしまうので、時折視線を動かすようにしましょう。

目元から襟元の辺りを見るようにすると、失礼にはなりません。

■口角を上げる

表情豊かな笑顔を作るには、上の歯が10本見えていることが理想です。

わりばしストレッチで口の筋肉を鍛えておきましょう。

■気持ちを高揚させる

あらかじめ、伸びや深呼吸などをして体をほぐして、自分の気持ちを高揚させておきましょう。

相手よりも少し明るめの笑顔を作るように。

■気持ちを察する

相手の状況を気持ちを察したうえで、笑いかけるようにしましょう。

笑顔チェック

■周囲の人にチェックしてもらう

疲れていたりして、自然な笑顔が作れない場合は、周囲の人にチェックしてもらうのも手です。

目元を隠して口元がほほ笑んでいるか、口角が上がっているか、口元を隠して目元がほほ笑んでいるかを確認してもらいましょう。

■鏡でチェック

身近に鏡を置いておいて、自分でこまめにチェックしましょう。

電話中は鏡を見ながら笑顔で話すと、よい声になります。

■笑顔を意識

チーム内でトラブルなどがあり、笑顔が出ない時こそ、いつも以上に笑顔をチェックしあって、笑顔を意識しましょう。