

いい表情になると心も変わる

街角で偶然、20年ほど前に一緒に仕事をしていた人から「垣内さん!」と声をかけられたことがあります。とても懐かしく嬉しかったのですが、考え事をしながら歩いていたので、「私はどんな表情をしていたのだろう。難しそうな顔だったかもしれない」などと思い、変な顔をみられたかなと気恥ずかしくなりました。

それからは、外出中は難しい顔をせず穏やかないい表情をしようと心掛けたのですが、真顔で怖そうな顔をしているかもしれないと覚えることがあります。鏡で自分の顔をよく観察すると、年齢と共に、頬のたるみ、口回りのたるみも出てきて、顔全体が垂れ下がった感じもあり、それが余計に表情を悪くしているようにも感じました。

そこで朝化粧をする時に顔のリフトアップローラーでコロコロとリフトアップをしたり、知り合いから教わった顔ヨガをしたり、口角を上げるよう意識しお手洗いなどで鏡を見られるタイミングで表情チェックをしています。



不思議なことに、「いい表情をしよう」といろいろ始めたことで気分まで明るくなってきました。その結果、これまでよりも行動的になったように思います。例えば映画館や美術館に一人で行くのは躊躇して行くのを諦めることがよくあったのですが、最近はその映画を見たい、あの絵を見たいと思うと、すぐに何時行けるかなと考えチケットの予約をして行っています。

一人での行動が自然にできる人にとれば当たり前の事かもしれませんが、そうではない人間にとっては一人での行動は勇気がいるものです。

最近では、万博にブルーインパルスが来るというニュースを聞いた瞬間に、「万博に行こう」とすぐに予約を入れて、一人でブルーインパルスを見にに行ってきました。とても素晴らしかったです。

「行動」が「気分を変え」、更に「行動を変える」と感じた瞬間でした。

アメリカの心理学者 ウィリアム・ジェームスの言葉に「人間の心は、行動を調整することで自然に調整される」というものがあります。

気分の乗らない時も、姿勢を正し明るい声を出し笑顔を浮かべることで、自分の心を変えることができるのです。

最後に顔のたるみを改善するには姿勢を良くすることも大切で、そのヒントを紹介します。

- ・頭のとっぺんを真上から引っ張られているイメージで背筋を伸ばす
 - ・背中やお腹の筋トレをする
 - ・定期的に肩や肩甲骨のストレッチを行う
- 筋トレ、ストレッチ代わりにラジオ体操も良いと思います
- ・スマートフォンやパソコンの画面は顔の高さで見る

