



あなたは自分の笑顔に自信がありますか？

自分では笑っていたつもりなのに、写真を見るとなぜか引きつったような表情になっていつも周りから暗い印象を持たれてしまっているかもしれません。

常に鏡を使わない限り、人は自分の表情を正確に把握することはできませんが、できればいい笑顔で人とコミュニケーションをとっていききたいものです。

初対面でムスツとした顔の人と、素敵な笑顔の人、あなたはどちらに好感を持ちますか？

たくさん話したわけではないのにも関わらず、ムスツとした顔の人にはマイナスの印象、素敵な笑顔の人にはプラスの印象を持ちやすいはずです。

「人は見かけで判断してはいけない」と言われることもありますが、現実的には「人は見かけで判断されている」ということを認識しておきましょう。

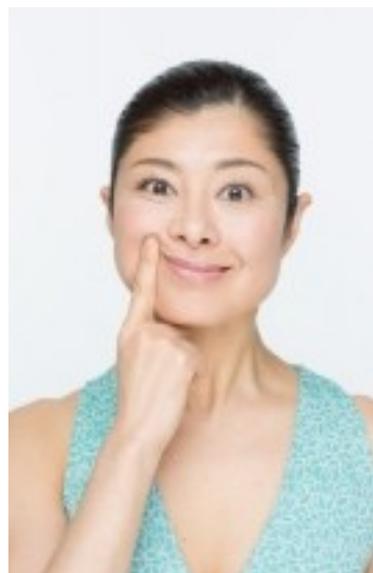
男女に関わらず、素敵な笑顔の人はモテる傾向があります。もちろん、必要以上にヘラヘラしたり、無理に作り笑いしたりするのではなく、あくまでも自然な笑顔が大切です。

常に笑顔でいる人は内面的に優しい人がほとんどですので、相手から「もっと一緒にいたい」と好意をもたれやすくなります。

### ♪ 自然な笑顔のポイントは頬と口角 ♪

まず、笑おうと思っても顔が引きつってしまう、笑顔が不自然になってしまう方は、顔全体の力を緩めましょう。そして、「頬と口角」をぐっと持ち上げます。

動きが鈍い場合は、割り箸をくわえて笑ってみたり、手で口角の先を上を押しながら、口角を上げる感覚を顔に覚えさせましょう。



## ♪笑顔を表情豊かに見せるコツは口♪

基本となる5パターンを覚えましょう。

👄笑顔1. 口角だけ軽く上げる



一人でいても怖く見えない程度に笑います。

👄笑顔2. 口角を思い切り上げる



歯を見せずにしっかり口角を上げます。

👄笑顔3. 上の歯を8本見せて笑う



下の唇が上の歯に触れている感覚を覚えましょう。

👄笑顔4. 口を少し開けて笑う



口角を上げたまま顎の力を抜き口角を開くイメージです。

👄笑顔5. 口を思い切り開けて笑う



笑顔4から更にアゴの力を抜き口を解放させるイメージです。

👄笑顔のNG 「アゴで引いている笑顔」



アゴで引いて下の歯が見えないようにしましょう。

歯を見せて笑う時は上の前歯だけを8本見せるようにしましょう。下の歯が見えるようにアゴを使って「イー」と笑うと、口角が上がりづらくなるだけでなく、顔を横に大きく見せてしまいます。将来、マリオットラインができる可能性も高くなりますから、今からアゴラインがシャープになる正しい口角の上げ方を覚えておきましょう。

### ♪笑顔がより自然になるためには・・・練習あるのみ♪

この「笑顔の5パターン」を、はじめは鏡を使い左右バランスを確かめながら丁寧に練習します。顔が思い通りに動かないときは、手で顔の筋肉を押して、正しい筋肉の動き方を顔と脳に覚えさせましょう。

はじめはぎこちなくとも練習を繰り返しているうちに、とても自然に笑顔が作れるようになります。顔の筋肉は小さいので、2～3日練習するだけでも顔の動きがスムーズになることに気づくでしょう。笑顔の5パターンを参考にしながら、自分に一番合った表情を探し、素敵に見える笑顔を研究しましょう。