

みなさんこんにちは。ケアセンターなごみです。(^^)/  
2月も半ばですが、まだまだ寒さが厳しい日が続いていますね。風邪や感染症の流行もあり、体調管理が重要になってくる時期ですが、皆様元気にお過ごしでしょうか？

今回のブログでは、【表情の大切さ】についてお話していこうと思います！

私たちは毎日、たくさんの人とコミュニケーションを取っています。言葉はもちろん大切ですが、実はそれと同じくらい、もしくはそれ以上に大切なのが「表情」です。例えば、

同じ「ありがとうございます」という言葉でも、

- ・無表情で言われた場合
- ・笑顔で目を見て言われた場合

皆さんはどちらに温かさを感じますか？おそらく、多くの方が後者だと思います。

表情には、言葉以上に「気持ち」が乗ります。笑顔は安心感を、柔らかい目元は親しみを、真剣な眼差しは誠実さを伝えてくれます。逆に、表情が乏しいと「怒っているのかな？」

「本心じゃないのかな？」と誤解を与えてしまうこともあります。

特に対面での会話では、相手は無意識のうちに表情から多くの情報を受け取っています。

第一印象の多くは“表情”で決まるとも言われています。だからこそ、私たちは「話す内容」だけでなく、「どんな表情で伝えるか」を意識することがとても大切なのです。

## ■ 表情がある人の印象

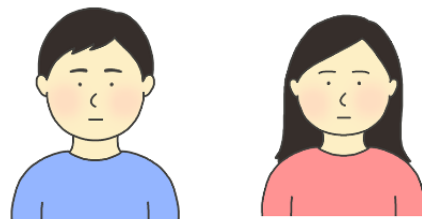
- ・明るい
- ・話しかけやすい
- ・信頼できる
- ・前向き
- ・安心感がある



自然と周囲に人が集まり、コミュニケーションも円滑になります。

## ■ 表情が乏しい人の印象

- ・冷たい
- ・怖い
- ・不機嫌そう
- ・何を考えているか分からない



実際はそんなことがなくても、誤解を生んでしまうことがあるのです。  
とてももったいないですよ。

では、どうすれば自然で柔らかい表情を作ることができるのでしょうか？

実は大切なのが「表情筋」です。顔には 30 種類以上の筋肉があり、日頃使わないと  
どんどん硬くなってしまいます。寒い季節は特に筋肉がこわばりやすいので、意識的に  
ほぐしてあげることが大切です。

## ■ 簡単！表情筋ほぐしマッサージ

### ① 口角アップマッサージ

頬骨の下あたりに指を当て、くるくると円を描くようにほぐします。  
その後、ゆっくり「いー」と口角を上げる動きを 10 回。



### ② ほうれい線ケア

小鼻の横に指を置き、耳に向かって優しく引き上げながらマッサージ。  
深呼吸をしながら行くとより効果的です。

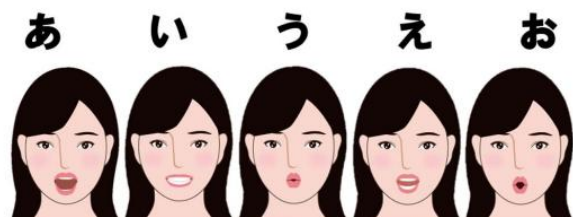
### ③ 目元リフレッシュ

眉の下を親指でゆっくり押しながらほぐします。  
パソコンやスマホで疲れた目元がスッキリします。



### ④ あいうえお体操

大きく口を開けて「あ・い・う・え・お」とゆっくり発音。  
それぞれ 5 回ずつ行いましょう。  
顔全体の筋肉がしっかり動きます。



毎日ほんの1～2分でも続けることで、自然な笑顔が作りやすくなります。そして何より大切なのは、「相手にどう伝えたいか」を意識すること。

目の前の方に、安心してほしい。喜んでほしい。元気になってほしい。

そんな思いがあれば、自然と表情は柔らかくなります。表情は、あなたの心を映す鏡です。

言葉だけでなく、表情でも気持ちを届けられる人でありたいですね。寒い日が続きますが、ぜひ今日から“笑顔”を意識してみてください。

最後までお読みいただき、ありがとうございました！(^ ^)/  
次回のブログもお楽しみに ✨