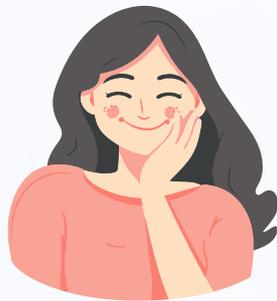


いい表情になると心も変わる

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、やはり真顔で怖そうな顔をしているなど感じることもあります。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スケジュールを見てチケットの予約をして行っています。

一人で行動すること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のいるものです。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、一人で行って来ました。

とても素晴らしかったです。

「行動」を変えると「気分」が変わり、更に「行動」が変わると感じました。

アメリカの心理学者 ウィリアム・ジェームスの言葉に次のようなものがあります。

「人間の心は、行動を調整することで自然に調整される」

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。

- 頭の上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
(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
(操作時にうつむいた姿勢のまま見続けていると首のシワが増えたり、顔がたるんだり、二重あごになりやすいそうです)



垣内 イスズ

