

# 笑顔 あふれる 校・教室

京進  
脳科学に基づく学習法  
リーディングメソッド  
Watchword①

## 😊 笑顔の効果

### 笑顔は 脳を活性化させる

「単なる笑顔であっても想像できないほどの可能性があるのよ」  
これはマザーテレサの言葉です。  
楽しい感情には、問題解決力や記憶力、集中力を高める効果があることが科学論文でも報告されています。



ボス猿は、普通の猿に比べて、脳内のセロトニン濃度が高いそうです。セロトニンの分泌量が多い猿ほど、仲間から信頼を得ているのです。



## 😊 笑顔になるには

### 元気よく あいさつしよう！



大きな声で元気にあいさつをするとき、人は無意識のうちに笑顔をつくります。  
また、「あいさつをする」ということは、相手を認めるということです。  
認められるという気持ちは、ポジティブな感情を生み出します。

### 無理やり？ 笑顔をつくってみよう



笑顔をつくと、脳は勘違いをして、楽しくなくても楽しくなることが研究で明らかになっています。身体が心のスイッチだと考えればわかりやすいでしょう。

箸を横にして歯でかんだ人と、箸を縦にして唇ではさんだ人に、同じマンガを読んでもらい、面白さを点数で評価してもらおうという実験を行った結果、横にした人が高得点になります。  
箸を横に加える顔が、笑顔に似るからだと考えられます。

