

「TIP」には、よいヒントという意味があります。福祉活動TIPSでは福祉活動団体にとって活動上取り入れるとよい数々のヒントを紹介していきます。

# 笑み筋体操

「笑いは副作用のないクスリ」と呼ばれ、笑うことは健康につながります。「笑い」について研究している筑波大学大学院教授の林啓子先生は、笑う機会が少なく、笑うことが苦手な現代人に笑うきっかけを与えてくれる「笑み筋体操」を考案しました。

## 笑み筋体操とは

「笑み筋体操」とは、表情をつくる顔の筋肉(表情筋)の動きをよくするストレッチ体操のようなものです。昔からある百面相に似ています。この体操によって、次のような効果が期待できます。

- ・「笑い上手」になることができる。
  - ・ストレス解消になり、本来の自分の力を発揮できる。
  - ・心身を最適な状態にリセットできる。
  - ・前向きな気持ちになる。
- さあ、実際にやってみましょう。

### てこねトントン顔作り

両手で顔全体を、パン生地をこねるようにぐちゃぐちゃにします。

- ①両手をこすり合わせて気を集めます。
- ②集めた気を顔に当てます。
- ③「こねて、こねて…」と言いながら、上下や
- ④左右に十分こねます。
- ⑤「うーん、ぱっ!」と、顔を開放します。目も口も大きく開いて。こねた結果どんな顔になりましたか? 素敵な顔になることをイメージしてください。
- ⑥両手の指先で軽く顔をたたいてマッサージします。気持ちよい強さでいろんなところをたたきましょう。

## 笑み筋体操のすすめ方

### 大人が集まる場所では

- 進行役の人がお手本を示します。
- 各体操は3回ずつ繰り返します。
- 面識のない人の集まりの場合、恥ずかしいという思いが先にきてしまうので、全員が前を向いて、人に見られない状態で始めます。
- 慣れてきたら、最後のところだけ（てこねトントン顔作りなら5.の「うーん、ぱっ!」）隣の人と顔を見合わせると、会場が盛り上がります。

### 子どもが集まる場所では

- 進め方は大人の場合と同様ですが、自由に動き回れる安全な場所で行いましょう。
- お母さんの膝の上に子どもを寝かせて、お母さんが子どもの顔を体操してあげるのもおすすめです。

## もっと知りたい場合は

### 「簡単にできる笑み筋体操」

(林啓子・林隆志、法研)

※本屋さんでお求めいただけます。定価1,365円(税込)

### 「笑み筋体操」ホームページ

<http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~khys/emikin.htm>

## ちょっと応用してみましょう

「てこねトントン顔作り」を応用し、「てこねトントンパン屋さん」をやってみましょう。  
(①~④は「顔作り」とまったく同じです。)



### 食パン

- ①「こねて、こねて…食パン！」  
両手で囲んで四角い顔にしましょう。

### あんパン

- ②「こねて、こねて…あんパン！」  
ほっぺをふくらませて丸い顔に。



### カレーパン

- ③「こねて、こねて…カレーパン！」  
ほっぺをヨコにつまんでみましょう。

### フランスパン

- ④「こねて、こねて…フランスパン！」  
おでことアゴをタテにのばしてみましょう。



イラスト/野田和美