

## 社長のためのお勉強

令和4年2月15日

〒540-0012 大阪市中央区谷町 2-7-4

株式会社堀口オフィス

TEL 06-6910-6412 :FAX 06-6910-6414

### 苦しい時ほどニッコリと

笑顔は人が生活していく上で、良好な対人関係を築くために不可欠です。仕事をしていると、いつも自分の思い通りにいくことはないでしょう。

時には失敗して、心が折れそうになってしまうこともあるかもしれません。そうした時には、笑顔を保つことが大切になってくるのです。困難な状況に直面した際は、あえて鏡の前に向かい自分にニッコリと微笑んでみましょう。

脳科学の専門家によれば、鏡の中で笑っている自分をみることで、脳の活性化や免疫力が向上するなどの効果が期待できるといいます。たとえ面白いことがなくても、鏡に向かってニッコリとすることで、脳は「楽しいんだ」と処理してくれるそうです。

このように、意図的に前向きな行動をすることは、自分の心を落ち着かせることにもつながってくるのです。表情が硬直したままだと気持ちも消極的になってしまいます。

思い通りにいかないことが起きても、挫けず前に進む心を持てるようになるためには、笑顔による効果をフルに活用したいものです。

