

# いい顔の

# つくり方

容貌と表情を変えると  
人生が一変する



高戸ベラ  
Bella Takado

是非、

ご一読を

お奨めします。

私は、和顔愛語®をモットー  
にして生きてきた。

その意味で、高戸さんの  
ワークはすばらしい。

日本FPA顧問講師 川島廣守

高戸さんの

本書を

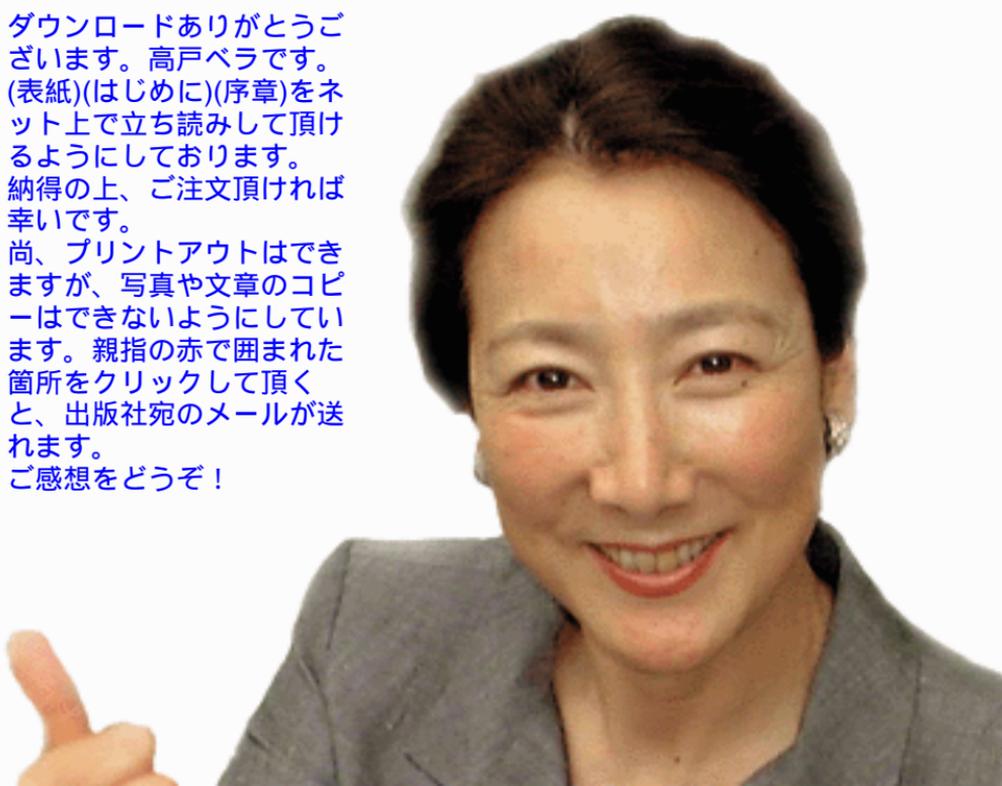
推薦します。

日本FPA顧問 香原志勢

日本教文社

定価 本体1238円＋税

ダウンロードありがとうございます。高戸ベラです。  
(表紙)(はじめに)(序章)をネット上で立ち読みして頂けるようにしております。  
納得の上、ご注文頂ければ幸いです。  
尚、プリントアウトはできませんが、写真や文章のコピーはできないようにしています。親指の赤で囲まれた箇所をクリックして頂くと、出版社宛のメールが送れます。  
ご感想をどうぞ！



はじめに……いつも「いい顔」してますか？

わたしは毎日、中央線に乗っています。

電車の中で何をしているかって？ 乗客の顔をながめているのです。もちろん、いつもながめているわけではありません。ときどきです。

電車の中、とくに座席には、さまざまな“顔”が陳列しています。まあよくもここまで揃えたなあと感心するくらい、いろんな顔がならんでいます。

晴れやかな顔、浮かぬ顔、沈み顔、笑い顔、悔やみ顔、思案顔、憂え顔、嬉し顔、怨み顔、怒り顔、驚き顔、地蔵顔、閻魔顔、仏顔、しかつめ顔、にやにや顔、賢顔、険し顔、曇り顔、腫れ顔、涙顔、仏頂顔、うつつ顔、とぼけ顔、寝ぼけ顔、でかい顔、小さい顔、色っぽい顔、下駄顔、うりざね顔、丸顔……これ、キリがありません。

どれもこれも、もの言いたげながら、しかしダンマリと口を閉ざした「我が顔」です。車内は、さながら顔の大展覧会。

「いい顔」をつくる……を商売にしているわたしにとっては、電車の中の「顔展」は、非常に興味のある風景です。

でも顔つて不思議です。とくに表情は、伝染しますね。だれかが“思いだし笑い”をしている。その顔を見ると、笑いウイルスが“伝染”するのか、表情電波を受信するのか、つい“もらい笑い”してしまいます。

そのとき、相手と目が合ってしまうとちよつと戸惑いますが、すぐに親近感がわいてきますね。

「いい顔」に出会うと、こつちまで嬉しくなりますね。さわやかな表情、キラキラと輝く目、軽快な口元……こんな人に会うと、

「あ、いい顔してるなあ」  
と、思わず見守ってしまふ。見ず知らずの人でも、ひそかにエールを送りたくありません。

ところが、これと反対に、冴えない顔、口角が下がって不満そうな顔……に出会うと、こつちまで不快になってしまいます。そして反射的に、

「あ、わたしもふだん、あんな顔をしてないだろうっか？」  
と、気になってしまいます。

だから“車内観察”は、わたしにとっていい勉強の場になります。

ある日のこと、こんな光景を見つけました。シートに座って眠り込んでいる女性です。ちよつと朝の通勤時間でしたから、車内はたいへん混んでいました。通勤するサラリーマンでこつた返していたのです。

この女性、満員電車の中でも、ちゃんとシートに座ることができたということは、比較的遠くから通勤しているのでしょう。始発から乗るのかもしれませんが。このよ  
うなことから、たぶん遠距離通勤で疲れているのでしょう。眠っている彼女の口は、  
上向きにポカンと大きく開いているのです。

それは見るも無残な姿でした。わたしは、とくに女性対象の講演会で、いつも  
「品性」の大切さを力説します。品性というのは、自分自身を大切にしようとする  
意識です。

話を元に戻しますが、顔にはその人の生活習慣がでます。いくらつくろっても、  
内面のあなたが、自動的に表現されて出てくる場、それが「顔」なのです。誤魔化  
しようがありません。つまり、顔というのは、人に見られるものであり、人に見せ  
るものなのです。もっといえば、顔は、他人のためにあるのです。

「顔って何？」

という素朴な疑問からスタートしたのが「日本顔学会」です。その顔学会が中心  
になって、昨年(2009)は「大顔展」が開かれました。人類学・歯科医学・心理学・  
電子工学・化粧品学・美術史など、さまざまな分野から顔を分析して、その真相に迫  
るという、大がかりな展覧会でした。

この「大顔展」ですが、「顔ブーム」も手伝って、期間中は一〇〇万人以上の入  
場者があったそうです。すごいですね。美颜ブームと顔ブームは同じではないです  
が、わたしたちにとって、もっとも身近でありながら、意外によく知らない“自分  
の顔”。その顔の不思議に迫ろうという珍しい発想が、多くの人に受け入れられた  
のでしょう。

さて、わたしの主な仕事の一つに、リラクササイズというワークを指導すること  
があります。個々のワークについては、あとで紹介しますが、最近流行のストレス  
病に、非常に効果があると確信しているのが、じつは「顔ワーク」なのです。詳し  
くいえば、「顔の筋肉ワーク」「舌ワーク」「あごワーク」などです。

本書の第2章では、顔というものが、全身の生理システムにとって、きわめて重  
要な器官であることを紹介しています。もちろん、わたしは生理学や解剖学の専門  
家ではありません。しかしわたしには、十年以上やってきた日々の実践から得られ  
た経験がありますし、難治症から癒された人びとの数多くの症例があります。

このような、病院で治せなかった数々の症状が、リラクササイズの実践で快癒し  
ていった体験談を、本書ではいくつか紹介しています。これはわたしの教室(ワー  
ク)の宣伝をするために紹介するのではなく、わたしの元を訪れた教室の生徒さん  
たちが、いかにして“自分で治して”いったかというプロセスを紹介するためです。  
だれでも、自分の内なる力が、いかにすばらしいものであるかを知るべきです。

その不思議な力が、医師も治せなかった症状を治してしまうのです。これは事実で  
す。その内なる力を引き出す秘訣は、自分がその力を“信じる”ことです。他人が  
信じてダメです。

人は“自分で治す”のです。

「はじめに」の最後に、輝く笑顔のすてきな婦人のお話を紹介します。

安川文子さん（仮名・五八歳）は、一九九七年の八月、乳ガンの手術を受けました。その二年前、彼女は、寝たきりの義父や大腸ガンになった夫の介護に明け暮れていました。介護疲れがたまったころ、今度は実妹が乳ガンで入院しました。

このような家族の大変な世話を、黙々とこなしてきた安川さんでしたが、じつは介護ストレスで、心身がガタガタになってしまっていました。

「気分転換に旅行でもして、ストレスを解消する方法を考えなきゃ」

と思うのですが、かといって病気の家族をほうって、家を空けることは無理な相談です。そのうち、安川さんは不眠症になり、精神安定剤まで常用するようになったのです。

安川さんの顔から、笑顔がほとんど消えていました。あるとき、実家に出かけ、母親と世間話をしているとき、ふと笑みがこぼれた。すると母親が、

「あら、あなたでも笑うことがあるのね」

というのです。実際、自分でもめずらしいと思ったのですが、さすがに気丈な安川さんも、このひと言にはショックを受けました。

「このままではいけない。何とか自分を変えなければ」

と、安川さんは奮起しました。そんな状況を経た三年前の春、安川さんはリラックスサイズを始めました。しかし、その数カ月後の診断で、乳ガンが発見され、急な入院を余儀なくされたのです。

彼女は入院する前日までリラクササイズのワークを行いました。ワークでは、物理的な動きとイメージ法の両方を駆使します。全身のワークも重要ですが、とくに病気の人には、笑顔づくりのワーク、いい顔づくりのワークが効果があり、全身のワーク&イメージ法と一緒にやることをすすめています。

なぜ笑顔や「いい顔づくり」のワークが、身体の免疫機能に効果があるかは、本文を読んで頂ければわかりますが、ともかく安川さんは、心身にしっかりと語りかけ、イメージしながら、笑顔のワークを行っていました。

やがて安川さんの心から、病気に対する恐怖がなくなっているのがわかりました。じつは、もうこの段階で、安川さんの心は、以前とは大きく変化していました。全く“笑わない人”が、明るく“笑う人”に変化していたのです。

「わたしは、ガンと共存して生きてゆこうと思いました。病室の人たちから、『どうして安川さんはそんなに明るいのか』と、きかれました。わたしは答えました。『病気になることは、確かに不幸かもしれないけど、これは神様がくれた休暇なんだと思っっているのよ』と。以前はとでも取り越し苦労をしていましたが、今ではあらゆることを、プラスにとらえているんです。病気であることも、素直に受け入れられます」

入院中、抗ガン剤の副作用で吐き気があるとき、あるいは寝つかれないとき、イメージ法をつかって根気よく自分の身体を癒しました。安川さんが行なったのは、身体の中を、さらさら水が流れてゆくイメージ法です。これが効果的でした。

このイメージ法で、彼女は病気を忘れて、心地よい眠りにつくことができたのです。無事に手術を終え、今では、心身の痛みから解放された安川さん。毎日とても「いい笑顔」で過ごしています。

「いい顔づくり」を意識すれば、身体にも心にも活力を与えることができます。この本が、読者のみなさまに、よりよい生き方のヒントの一つでも与えられれば幸いです。

尚、本書の執筆にあたっては、リラクササイズ教室の一人びとりのみなさんに感謝を申し上げます。また、日本顔学会の香原志勢先生、原島博先生、馬場悠男先生、村澤博人先生には、いつも貴重なご薫陶をたまわり、感謝にたえません。同時に、顎顔面バイオメカニクス学会の西原克成先生にも、大きな感謝を申し上げます。

また、原稿作成作業にあたっては、日本リラクササイズ協会のメンバーにもお世話になりました。編集にあたっては、日本教文社の北島直樹さんにご苦労たまわりました。

さらに、すてきなイラストを描いて頂いた境ひとみさん、松永詩子さんにも感謝を述べたいと思います。ありがとうございました。

二〇〇〇年五月吉日

高戸ベラ

## 序章

「いい顔づくり」で幸せになるじー!

## 美人がふえたって?!

ある美容界の長老が、こうもらしていました。

「最近の女性は、見違えるほど美人になったね。もう、プロのモデルさんをお願いしなくても、町中を歩いている女の子に頼んで、モデルになってもらった方が早いわよ」

というご意見。フィジカルな面から見れば、わたしもそう思います。背はスラッと高いし、足も細くて長い。ウエストもキュッと引き締まって、出るところは出ている。顔は小づくり、しかも美人。

まさにリカちゃん人形か、バービーちゃん人形か。渋谷を歩けば、 GANGRO 美人が勢ぞろい。戦前の人が見たら、もうビックリ仰天でしょうね。

こうした背景にあるのは、「おしゃれの進化」です。メイキャップ技術や化粧品が進歩しただけじゃありません。まず「おしゃれ情報」のすごさ。あたかも洪水のように、毎日毎晩、雑誌やテレビからあふれてきます。それはもう、何がなんでも洗脳させてやるというほどのド迫力です。

メディアはこぞって女性に「おしゃれしろ！ おしゃれしろ！」と迫ります。このメディアの洪水は、たしかに人びと（特に女性）の意識を変化（進化）させてきました。

「わたしも、「」の雑誌のタレントのように、キレイになれるー」

という確信が、いつのまにやら生まれます。これは大きいですよ。このような意識の変容が、フィジカルな面にまで影響を及ぼしてくるからです。ご存じのように、戦後一貫して、欧米のカルチャーが、日本につきつきと輸入され、多くの日本人の生活スタイルや食生活が激変しました。

これが五〇年以上も続けば、生物学上、女性の身体フォームが多少変化してきたっておかしくないでしょう。しかもこれがまた遺伝されるかもしれないのです。

ということ、今は女子高生もダイエットに夢中の時代です。（オドロキですね！）

## 外からも中からもキレイになるっ！

しかし本当に、若い女性のなかには、モデル並みの顔だち、プロポーションをもつ人がふえましたね。ただ、容貌(カタチ)は確かにキレイになりましたが、部分的に、つまり肌などをみると、意外に荒れているような印象です。肌は正直です。彼女たちの生活習慣や食生活が、肌のコンディションに反映されているーといわけです。

たとえば、近年なにかと問題になっている「不規則な生活スタイル」と「かたよ

った食生活」は、わたしたちが考える以上に、心と身体にダメージを与えているのです。

外形がキレイになったからといって、内面（身体の内側である内臓その他の器官の意味と、心の内側の意味の両方）はほっといてもいい——という道理はありません。どうせキレイになるのなら、肌荒れを化粧で隠すのではなく、身体と心の内面からキレイになったほうがいい。こういって、

「心からキレイになるって、どうしたらいいの？」

という疑問の声が聞こえてきます。どうしましょう？　じゃあ、美人、美人っていうけれど、美人の定義って何？　美人というのは、容姿端麗なことだけではないですね。もちろん容姿端麗に越したことはないですよ。でも、容姿端麗というにはちよつと見える人でも、時としてハツとするほど容姿端麗に変身する瞬間があります。

その鍵が「立ち居ふるまい」です。

## 「身のこなし」の美学

以前、温泉に行ったときの話です。とても奥ゆかし女性と出遇いました。年の頃は二十七、八。細面だけれど、目鼻だちが整ったという美形じゃない。ところが彼女、身のこなしが、なんともいえなくらい清楚でした。

お風呂場で彼女は、かけ湯のときに、腰をちよつと横にずらして、お湯を「さらさら」とかけました。そのしぐさが、なんともいえず上品でした。今どきの若い女性は、こういう場合、だいたいお湯を「バシャーッ、バシャーッ」とかけます（わたしも、あまり人のことはいえないんですが）から、彼女のしぐさはすごく印象的でした。

さてこの女性、浴衣を着るとき、しゃんと姿勢を正して、位置を確認するようにして帯をしめるのです。それらのしぐさがまた粹で色っぽい！　思わず、

「イェッ……いい女だねえ」

と声をかけようかと思っただぐらいです（わたしは、女だてらに芸者が好きなのです）。まあこれは冗談として、いまどきの若い「にもこんな女性がいるのね」と感じました。

日本画家の伊藤深水（1898～1872）が描いた美人画がありますが、まさにああいう絵に描かれるような、古きよき時代を思わせる女性と、あんな場所で遭遇するなんて、なんだか不思議で、すごくトクをしたような気がしました。

残念ながら、現代社会では、身のこなしのきれいな娘はあまり見かけなくなりましたね。そりゃ容姿の美しさも大事です。体型のよさも大事です。でも、立ち居ふるまいや身のこなしという「運動美」もまた大事な要素なのです。

## 疲労は“こわい顔”をつくる！

慢性疲労症候群（CFS）という病気が近年流行していますね。CFSはいまから十年ほど前、アメリカのネバダ州で初めて認定された病気です。現在、アメリカには、四〇万人以上の患者がいるといわれ、イギリスやフランス、オーストラリアなどにもふえています。

日本でも最近、とみに広がりを見せていますが、がんばり屋さんのサラリーマンやキャリアウーマンに多い・・・というデータがあります。

さてそのCFSですが、初期症状は、微熱・頭痛・身体のだるさ・・・というように、かぜの症状とよく似ているそうです。

大手企業に勤めて三年目の伊藤洋子（仮名）さんは、イベント企画の仕事に打ち込んでいましたが、ある日、ふと身体に異変を感じました。初めは「かぜかな？」と思っただけです。しかしまもなく、微熱や身体のだるさ、目の疲れといった諸症状を訴えるようになりました。

仕事に追われるキャリアウーマンの彼女です、そうそう会社は休めません。毎日、頭痛薬やドリンク剤を飲みながら、なんとか出勤していました。しかし症状は一向によくならない。それどころか、だんだんひどくなる一方です。

がんばって通勤することにも限界を感じた彼女は、ついに大学病院で診察を受けることにしました。ところが、入院までして精密検査を受けたのに、結果は、どこにも異常が認められないというのです！

「そんなバカな？」「こんなにつらいのに・・・」

その後がまた大変な毎日でした。ひどいときは歩くことも、人と話すことすらも、つらく感じるまでに病状が深刻になった彼女は、いくつもの大学病院をわたり歩き、さまざまな検査を受けました。

ところがどこの検査でも、結果は「異常なし」だったのです。

「なんで？」「もう病院もあてにならない」

と思った彼女は、自分で温泉治療を試みたりしました。それでもやっぱりよくならない。それで再び病院の門をくぐり、そこで「扁桃腺がハれているからだ」と診断され、その摘出手術まで受けるハメになったのです。

やがて、彼女のまわりから、

「どこも悪くないのに、彼女、仕事を休んでばかりだね・・・」

というウワサ話が聞こえるようになりました。つまり「なまけ病」のように思われはじめたのです。そうこうするうち、ついに寝たり起きたりの生活を繰り返すようになり、とうとう彼女は会社をやめざる得なくなっていました。

原因不明の症状のために、彼女の人生はすっかり狂わされてしまったのです。彼女の人生を狂わせた、この忌まわしき症状が、慢性疲労症候群（CFS）だったのです。

この病気は原因が明らかにされていません。しかし、この病気にかかりやすい傾向をもつ人の特徴として、1きまじめ、2几帳面、3がんばり屋という三つの要因が報告されています。

つまりこれは、一種のストレス病だと理解されているようです。なにごとときちんとしないと気がすまず、よく勉強し、我慢強い——というような性格が、このストレス症候群を助長させていると考えられるのです。

わたしは本書で、ストレス対策に効果を発揮する「顔づくり」を紹介します。読者のみなさんは、本書を読まれて「顔」こそが「全身のかなめ」であること、そして「いい顔」をつくるのが、健康にも多大な効果があることに気づかれるでしょう。

## 顔づくりは“自分づくり”です

「顔」はその人物を表すシンボルです。

だれかを思い浮かべるとき、まずその人の「顔」を思い浮かべますね。名前を聞いただけだと、

「えーと、それ、だれだったかなあ？」

となりますが、顔写真を見せられると、

「ああ、この人だった！」

となります。

「顔」というのは、自分のものであると同時に、他人のためのものでもあります。その意味で、“いい顔”をつくることは、自分と同時に他人のためにも大事になってくるのです。

「人は四十歳を過ぎたら、自分の顔に責任をもたなければならぬ」

といったのは、ご存じ米国大統領エイブラム・リンカーン。彼の顔は、あごひげがトレードマークです。一説によると、みずからの容貌の悪さを隠すために、あごひげを伸ばしたそうです。ところがリンカーンの名前を聞くと、だれでも彫りの深い顔面に、あごひげをたくわえた顔を思い浮かべますね。顔とはそういうものです。

リンカーンには、もう一つエピソードがあります。大臣の人選でみんなが頭を悩ましていたなか、参謀がある人物を推薦したのです。ところがリンカーンは、

「そいつはダメだよ」

といい放ったのです。そのわけをきくと、

「顔がよくない」

と応えたそうです。

「えっ？ 大臣を選ぶのに、顔で決めるんですか？」

と聞いて参謀は驚いた。リンカーンはすかさず、

「人間、四十を過ぎると、その人間の経験、思想、品格などのすべてが、その人の顔に反映される。だから、四十を過ぎた者なら、その顔を見ればどつという人物かわかるのだ」

「というように応えたそうです。」

「そう、その人が歩んできた人生が「顔をつくる」のです。」

「ならば、ぜひとも「いい顔」をつくらうじやありませんか！」

## 「いい顔づくり」のプロジェクト

「いい顔をつくる」というのは、美人になるという意味ではありません。美人になりたければ、顔エステでも化粧でもいろいろやって、強引にキレイな顔にして見せることができますが、こういう人工的な作業だけで「いい顔」ができるわけではありません。

「えっ？ キレイな美人顔になるんじゃないの？」

「という素朴な疑問が聞こえてきそうです。もちろん「美人顔」であれば、それ超越したことはありません。またそうなるように、「いい顔づくり」のプロジェクトは実行されるべきです。」

しかし「いい顔」というのは、単にキレイになって男にモテる、あるいはナルシスト的な満足感を得る・・・ための「顔づくり」の結果ではないということです。その効用は、他にはかり知れないほどあるのです。

まず、「いい顔づくり」ができれば、良好な人間関係を構築することができます。つぎに、健康になることができます。明るいポジティブな心が生まれ、積極的に前向きな人生を築いてゆけるのです。

ですから読者のみなさんも、ぜひ「いい顔づくり」を実践しましょう。そのために、まず「顔」とは何かをいろいろ考えてみましょう。

## 顔は、心と身体モニター

「顔」というのは、心と身体の状態を示すモニターです。

読者のみなさんの中にも、パソコンを使っていらっしやる方が多いと思いますが、パソコンのモニターというのは、まさにパソコン君の「顔」ですね。いろんなアプリケーションソフトで作業される内容が、その「顔」に表れます。

で、人間の顔も同じですね。たとえば体調がよくないとき、その状態がそのまま顔に表れます。しかも「顔の表面」だけでなく、「顔の内側」にも、つまり口の中にまでその症状が表れます。舌がただれたり、はれたりする。歯ぐきがはれる・・・というように。同時に、目元やあごなどにも不自然な緊張がでます。

さて、「顔」と「全身」には深い関係があります。その鍵が「姿勢」にあります。

姿勢のいい人は、顔に生気がみなぎっています。姿勢の悪い人は、顔にもあまり生気がみなぎっていません。

この姿勢ですが、単に身体の左右のバランスをとればいい、つまり身体の平衡を保ってあげればいい、というものでもありません。身に着けるもの・・・はきものやバッグなどにも注意を向ける必要があります。厚底サンダルに厚底ブーツの若い女性の歩く姿勢をみると、とても不安になってきます。ひざを曲げて、前のめりになって歩いている彼女たちの姿は、ちょっと可哀相でもあり、ちょっとコミカルでもあります。チンパンジーのような歩き方とまではいいませんが。

このような「歩き」は、姿勢に恰好が悪いばかりでなく、背骨を痛める危険性をはらんでいます。

前述の美的な「身のこなし」論からいえば、問題のある姿勢だといえるでしょう。ご存じのように、背骨には、脳からシツポのような神経が出ています。脊髄ですね。脊髄は脳の一部なのに、わたしたちは、案外そのことを認識していませんね。脳も脊髄も、同じく全身の司令塔です。「脳は、背中にもある」と考えてください。背骨を曲げない日頃の心がけ・・・これはバックボーンを曲げない生き方につながってくると思います。

## バック・ボーンは姿勢と信念

さて、脊髄を痛めることを「脊髄損傷」とよびます。脊髄を損傷すると、肢体がマヒして自由に動かすことができなくなります。それほどひどくなくても、姿勢のゆがみ（背骨が曲がっている状態）は、脳を圧迫しますから、いつも脳が圧迫されているとなると、今度は「顔」が黙っちゃいませんね。顔色や表情に影響がでてきます。

もし人から「身体がゆがんでいるよ」と指摘されたら、どこかに自分でも気づかない習慣化したクセがあるのかも・・・と意識しましょう。いつも片側ばかりバッグをもつとか、丸まって横向きに寝る（片側就寝）とか、どちらか一方にかたよっている身体のクセがあります。これに注意が必要です。

バッグは意識して左右交互にもつこと。横向きばかりでなく、仰向けに姿勢を正して眠るように心がける。また、筋肉はできるだけ左右均等に使う・・・これを意識しましょう。

こういつた心がけ一つで、自然と姿勢は改善されてくるものです。姿勢が悪いと、実際の年齢よりもふけた感じを相手に与えてしまいます。どんなにきれいに着飾っていても、姿勢が悪いとせつかくのおしゃれも水の泡です。

「あいつは、バック・ボーンがしっかりしている」（芯のある人間だ）

といますね。これには姿勢と信念の二つの意味があります。身体と精神との密接な関係をよく表現している言葉だと思います。

身体の動きや状態というのは、すべからく「心の表れ」です。ささやかなしぐさからも、その人の心持ちを知ることができます。身体の姿勢には、その人の心の状態が歴然と表れるものです。

ですから、わたしはいつも「形から入って心をつくる」というのですが、もしあなたが落ち込んでいるなら、その気持ちと反対に、意識して姿勢を正すようにすることです。そうすれば、姿勢<sup>〓</sup>形に引きずられて、気持ちの方も、落ち込んだ状態から少しずつよい方向に変わってくるでしょう。

## バランスのいい顔って？

さて、大部分の人の顔は「左右対称」でないですね。

なぜでしょうか？ これはふだんの習慣と姿勢が大きいのです。もちろん、寝グセや片側だけでバッグをもつ習慣は、すでに述べた通りです。これだけでなく、片側で噛む習慣も、顔のかたち「ゆがみ」を生じさせます。

片側だけで噛む習慣は、虫歯になることでよく起きます。すべての歯が、ちゃんと噛める状態にないときです。ですから、歯の健康というのは、非常に大事なことです。

もう一つ、腰や背骨がねじれていると、どちらか一方の肩が下がり、その結果、首が曲がり、アゴの位置がずれてきます。すると、アゴが下がった方の顔面の筋肉が、重力の法則でさがってきます。

こうして、顔のゆがみが生じます。ですから、わたしたち人間も含め、動物にとって姿勢というのは、きわめて大事なのです。

逆に、整った顔かたちは、きちんとした生活習慣や姿勢、均整のとれた身体の使い方・動かし方から生じてきます。とにもかくにも、顔の筋肉でも、身体の筋肉でも、筋肉はなるべく均等にバランスよく使い、負担をかけないように心がけましょう。

## 笑ってる場合ですよ

「笑顔をつくる」というと、なんだか「つくり笑い」をするように受けとられがちですが、ちょっとニュアンスが違います。もっとも「つくり笑い」のどこが悪いのでしょうか？

「笑いをつくる」のは、悪いことではありません。というより、意識して笑顔をつくるべきなのです。

接客の基本は「笑顔」ですね。たまに、無愛想な受付嬢に出会すと、人ごとながら、「この会社の明日の命運はいかに？」

とを憂えてしまいます。

「いい顔」のつくり方  
-----容貌と表情を変えると人生が一変する

発行-----平成12年5月25日 初版発行

著者-----高戸ベラ <検印省略>  
(C) Bella Takado, 2000  
発行者-----中島省治

発行所-----株式会社 日本教文社  
東京都港区赤坂9-6-44 〒107-8674  
電話 03(3401)9111(代表)  
03(3401)9114(編集)  
FAX 03(3401)2656(編集)  
03(3401)9139(販売)  
振替 = 00140-4-55519

ホームページ <http://www.kyobunsha.co.jp/>  
e-mail [bookedit@kyobunsha.co.jp](mailto:bookedit@kyobunsha.co.jp)

ISBN4-531-06346-5 Printed in Japan

<日本複写権センター委託出版物>  
本書の全部又は一部を無断で複写複製(コピー)することは著作権法上での例外を除き、禁じられています。本書からの複写を希望される場合は、日本複写権センター(03-3401-2382)にご連絡ください。

「笑いが免疫力を高める」というのは、いまやテレビの健康番組でしょっちゅう聞く言葉ですね。なぜでしょう? 脳内ホルヒネがでるから? それもあるでしょう。でも、わたしの考えは、笑いは積極的な呼吸運動なんです。つまり「内臓系の運動」だということです。内臓系の運動なんて、そうそうないですよ。同時に、ほぼ全身の筋肉系や神経系が運動します。もちろん血管系、リンパ系などもそれによって活性化されます。笑顔をつくることは、ゆるやかな「笑いモード」へと全身の機能をシフトさせる「運動」であるからです。表情筋などの「顔の筋肉」が動けば、その信号が脳に伝えられ、その脳の反応が、また全身へフィードバックされるわけです。

だから、もう「笑わなくちゃ」。笑ってる場合ですよ。では以下の章から、もっと具体的に「いい顔づくり」について述べていきましょう。