

# 特集 笑顔のあるコミュニティ

中央本町地域学習センター・やよい図書館では、皆さんの学びを豊かにする事業提案や地域とつながるさまざまな取り組みを行っています。そこで、今月の特集は「笑顔のあるコミュニティ」と題し、「笑顔」を広げる循環型コミュニティの場を紹介します。

## 笑顔は循環型コミュニケーションの基本



### サークル

同じ趣味を持つ人と定期的集まり、交流を楽しむ活動ができます。

### 講座

センター主催で行われる、皆さんの学びを応援する教室です。

### サロン

好きな日に、その日だけ参加することができる、趣味の場です。

### アウトリーチ

センターに直接足を運べない人たちへ行く、出張イベントです。朗読隊による絵本の読み語りや、サークルの発表の場にもなっています。

### フリースペース

ちょっとした時間を自由に楽しく過ごせる空間です。

「歌うことが好き」「スポーツなどで体を動かしたい」「なにか新しいことを始めたい」。サークルやサロン、講座は、そうした皆さんの気持ちをかたちにし、地域の方と一緒に参加することができる場のひとつです。「楽しい」は誰かと共有したいもの。ここには、訪れた人と談笑し、新たな交

友関係を築く機会がひらかれています。けれども、私たちの地域交流の場は、センター内だけではありません！アウトリーチ活動には力を入れており、福祉施設を中心に、絵本の読み語りをする朗読隊や日頃の成果を発表するサークルが活躍をしています。現在、活動の場は18カ所にも上ります。英語で、手を伸ばすことを意味するアウトリーチ。毎月外へ出向き、交流の場を広げることで、さらに多くの人と出会い、地域の輪を広げていくことができます。

今いるコミュニティの場は笑顔であふれていますか？ぜひ、一緒にアウトリーチ活動に参加して皆さんの元気を伝染させましょう。学習センターには、「明るい笑顔 元気なあいさつ」というスローガンがあります。日々の学びや趣味活動を楽しんでいただけるように、私たち職員は笑顔の効果をととても大切にしています。皆さんも、自身のコミュニティの場を今以上に楽しく豊かなものにしていくために、また、多くの人と共有するために、その効果を実感してみてください。センター職員一同、心よりお待ちしております！

## ミラー効果

笑顔の効果 その1

誰かのあくびを見て、自分もあくびをしてしまう、そのような経験はありませんか？人間の脳には、目の前にいる相手の仕草や表情に反応し、自分も同じ行動をしたり、同じような感情を抱いたりする機能があります。これは、脳の神経細胞にあるミラーニューロンの働きによるものと考えられており、その働きのことを「ミラー効果」と呼んでいます。私たちの行動や表情は、良くも悪くも他者へと伝染するようです。

怒った顔やしかめっ面をした人と接すると、なかなか楽しい気持ちや優しい気持ちにはなれないものです。日々の習慣として、笑顔のある生活を心がけることで、周りにいる人たちも笑顔に変えていけるちからがあるのは素敵なことですね。



## 顔面フィードバック効果

笑顔の効果 その2

「楽しいから笑う」のか「笑うから楽しい」のか…。よく感情に表情がついてくると思われがちですが、実は表情に感情が影響されることもあることが最近の研究でわかってきました。

「顔面フィードバック効果」と呼ばれる働きによると、口角を上げるだけで、脳が幸せを感じるそうです。口角が上がったことで脳が笑顔のかたちを捉え、脳内ホルモン、セロトニンが分泌されます。セロトニンは人間の精神的な部分に影響を与え、心のバランスを保つ幸せホルモンとも呼ばれています。

「辛いときこそ笑おう」といいますが、実はとても言い得て妙な言葉だと思いませんか？はじめは作り笑いでも、いつの間にか自然に笑えているものです。

