

## 今月の一言 NO.203

### キーワード：笑顔が仕事である理由とは

なぜ笑顔は仕事なのか？

ひとつは、感情コントロールに役に立つということです。人間は、生きていけば気が沈むことも、怒ることもあり、それ自体は自然なことです。とはいえ、感情コントロールできないリーダーは、周りのやる気をそいでしまいます。感情とうまく付き合い、できるだけ平常心を保つことは仕事のひとつです。

脳科学的に言われている有名な話ですが、脳が「楽しくない」と認識しているときでも、あえて笑顔をつくってみると、脳は体と整合性を合わせようとして「自分は楽しいのではないか？」と勘違いし、気持ちが明るくなります。だから、笑顔は自分の感情コントロールにつながるのです。

こんな光景を想像してみてください。いま、自分の周りにいる人がみな、うつむいて泣いていたらどうでしょう。自分まで、なんとなく悲しい気分になるのではないのでしょうか。反対に、周りにはいる人がみな、優しく微笑んでいたらどうでしょう。自分まで優しい気分になるのではないのでしょうか。自分まで優しい気分になるのではないのでしょうか。このように、場をつくっているのは感情なのです。

よって、気持ちのいい場をつくらうと思うなら、自分から微笑みを送ることです。そして、万が一、微笑みが帰ってこなくても気にしません。自分で微笑み、自身の感情を守りましょう。

感情コントロールは品質の維持や向上にも不可欠です。一流スポーツ選書が技能と心を同時に重視していることから、それは明らかです。

著書：「いい会社」のよきリーダーが大切にしている7つのこと 著者：瀬戸川 礼子

## 笑う門には福来たる

### 笑顔だから福を呼び寄せるのだ！

2018年11月22日

さいのう とおる

**追伸：一度今年を振り返り、来年度に実行する事の準備をしましょう。**