



一人の笑顔は周囲の人にも伝播する

東北公益文科大学 講師 益子 行弘

笑顔の人を見ると、私たちはごく自然に「何か楽しいことがあったから笑顔なんだろうな」と感じるだろう。「楽しい」という感情が原因となり、「笑顔」という生理的な変化が起こったと考えるのである。しかし、私たちのこの解釈とは全く逆の説がある。ある実験で、口にペンをくわえて笑顔（風）の表情を作らせ、気分評定を行った。すると、偽の笑顔を作らせることで、真顔で評定したときよりも「楽しい」「幸せ」といった、よりポジティブな回答をする傾向がみられた。この現象は、顔面フィードバックとよばれ、100年以上前から仮説が唱えられていた。顔の表情筋の活動パターン（この例では笑顔のパターン）が脳にフィードバック（筋肉を収縮させたという情報が脳に戻される）されて、感情を喚起させるという、あくまで「仮説」であった。しかし近年の研究で、笑顔に似た表情を作ること、脳の快感物質であるドーパミン系の神経活動が活性化され、それが楽しさの感情喚起につながるということがわかってきた。「笑顔」という表情変化が原因となり、「楽しい」という気分的な変化が起こることが確認されたのである。

表情は伝播するという研究報告もある。集団の中で、一人に笑顔をさせると、周囲の人の表情もほぐれて笑顔が表出されやすくなるという現象である。どうしてこのような現象が起こるのか、そのシステムは解明されていないが、どうやら脳にある、ミラー・ニューロンがこのような行動の原因になっているのではないかとされている。ミラー・ニューロンは、他者の行動をまるで自分が行動しているかのように、“鏡”のように同じ活動を促す神経細胞であり、霊長類などの高等動物に備わっている神経細胞である。なぜミラー・ニュー

ロンが存在するのか？「他者の経験を自分の経験と同様に考え、危険を回避するなどの学習を行うために発達した」、「言語を覚えやすくするため発達した」、「霊長類のような集団で生活をしてきた生物にとって、協調行動や他者の感情を推察するといった、集団生活・社会生活を営む上では必要不可欠な能力を獲得するために発達した」など諸説あるが、その理由は明らかになっていない。しかしミラー・ニューロンの機能と思しき行動は、日常生活においても見ることができる。たとえば、他の人のあくびを見たら自分もあくびしてしまうとか、ジャンケンで、後出しなのに相手の出した手をとっさに真似てしまうなど、他者の行動を模倣するようにという指令を出す、表情も例外ではなく、相手が笑えば自分もつい無意識に笑顔になったりと、他者と同じ表情を模倣することがわかっている。

一人の笑顔がその場の空気をなごませ、笑顔になった人たちの気分を快適にする。「笑顔が場を明るくする」とよく言われるのは、これらの効果によるところが大きいのである。景気の閉塞感や震災などにより、先々に不安を感じている人も多いと思うが、一人ひとりの笑顔で、毎日の生活を豊かに感じてはどうだろうか？

益子 行弘（ましこ・ゆきひろ）

栃木県出身。早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程単位取得満期退学。足尾双愛病院（ソーシャルワーカー）、東京都老人総合研究所勤務などを経て、2009年に東北公益文科大学着任。専門は認知心理学（実験心理学）で、対人コミュニケーションを主に研究している。

詳しいプロフィールは

<http://researchmap.jp/mashi/> にて。