



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2023.8.10 号

園主の鳥居徹也です。夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はお手数ですがメールまたはお電話でどうぞ(info@trepont.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園
電話:047-429-7231

本当の笑い「デュシーヌ・スマイル」とは？

いきなりなぜなぞです。子どもは1日に100回以上行いますが、大人は平均2、3回くらいしか行わないことが

あります。それは何でしょうか？

答えは「笑うこと」。

確かに、幼稚園・保育園は日常に笑顔があふれています。朝、園に入ったとたん「えんちようせんせ〜い！」とニコニコの笑顔が。こちらもつられて笑顔になります。

さてそんな「笑顔」。まずは1枚の写真から始めましょう。



**1960年ミルズ大学の
141名の女子大生を
30年間追跡した！
(結婚生活・幸福感は？)**



**1990年に研究を引き継いだ
カリフォルニア大学バークレー校
ダッハー・ケルトナー
ある法則を見つけた。それは...**

なぜなぞ
子どもは1日**100回**
以上行うことで
大人は**2、3回**
しかやらない。
それは？



どこぞの学校の卒業写真。この1枚の卒業写真から30年後の幸せがわかる、

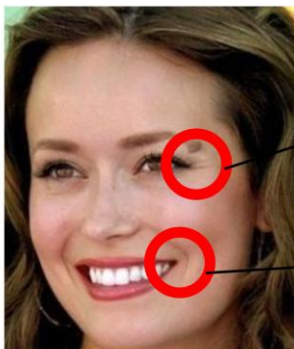
という研究の紹介です。1960年、アメリカの名門女子大であるミルズ大学。その141名の人

生を30年間追いかけてきました。

1990年にその研究を引き継いだのは、カリフォルニア大学バークレー校のダッハー・ケルトナー。141名の卒業写真とその後の人生を調べていった結果、ある法則に気づきました。それは...

結婚し、幸せだと答えた人たちの笑顔にある共通点があったといいます。それは次のような笑顔でした。

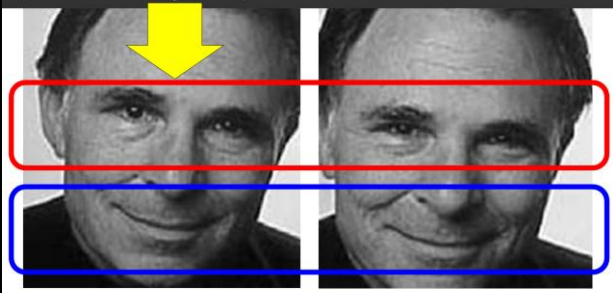
**141名中69名の女性が
結婚を継続し、幸せだった**



目尻にしわ
口角上がり

1) 口角が上がり、2) 目じりにしわが寄る笑顔。これが「デュシーヌ・スマイル」といわれるものです。

目が笑ってない！



非デュシーヌ デュシーヌ

写真のように、非デュシーヌ・スマイルでは目は笑っていません。

デュシーヌとは、19世紀前半のフランス人の神経科医です。筋ジストロフィーの研究で有名とのことです。

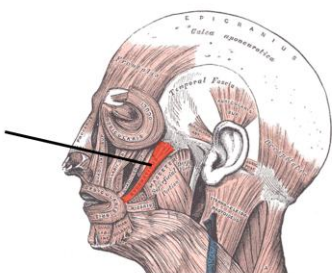


フランスの神経科医 (電気生理学) デュシーヌ

**顔の表情は
魂の入り口だ！**

ネットには、患者の顔じゅうに電極を差し込む恐ろしげな写真がたくさん見つかります（右がデュシーヌ医師）。彼は「顔の表情は魂の入り口だ！」とばかりに実験をくり返したそうです。

だいきょうこつきん
大頬骨筋



がんりんきん
眼輪筋

口元だけの非デュシーヌ・スマイルでは、大頬骨筋だけを使い、口角を引き上げます。それに加えて、「本当の笑い」といわれるデュシーヌ・スマイルでは眼輪筋も使うのです。

こうした「本当の笑い」は心の幸せだけでなく、体にもいいという研究があります。

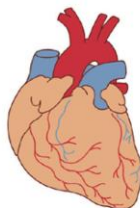
「心臓病と表情の関係」 (デューク大学メディカルセンター調査)



「そんなに**怒**ると心臓に悪いよ」

デューク大学メディカルセンターが行った、心臓病と表情の関係です。よく「そんなに怒ると心臓に悪いよ」といいます。確かに「タイプA」といわれる短気で攻撃的な人は心臓を傷めます。しかしもうひとつ…

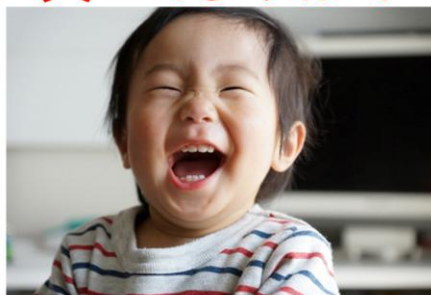
**2つの表情をした人だけ
心筋虚血が起こった。
それは…**



- 1. 怒りの表情**
- 2. 作り笑い**

心臓をモニターしながらさまざまな質問をします。そのとき2つの表情をした人にだけ、心筋虚血が起こったといいます。ひとつは「怒りの表情」。そしてもうひとつは「作り笑い」、つまり「非デュシーヌ・スマイル」（目が笑っていない）でした。

**心の底から
笑ってますか？**



以上、本当の笑顔は幸せになるだけでなく健康にもいいという研究の紹介でした。デュシーヌ・スマイルについては批判もあります。話半分で聞いてください。ただとても興味深い話だと思ったのでまとめてみました。(終)