

『コミュニケーションツール』としての顔 ～顔は変えられないが、表情は変えられる～

2022年10月26日(水)足利商工会議所にて、『コミュニケーションツール』としての顔～顔は変えられないが、表情は変えられる～を開催いたしました。スタジオHOW フェイスストレッチング協会 清水 則子氏を講師にお迎えし、フェイスストレッチングについて学びました。実習では、目的別のエクササイズを実際に行いました。当日の様をご覧ください。

「人の印象は最初の6秒で決まる」とよく言われますが、その短時間に相手の目に飛び込むのはまさしく顔です。

フェイスストレッチングとは

顔の筋肉「表情筋」を正しく鍛えるエクササイズです。使わなければ衰えていく表情筋を正しく鍛えて表情を豊かにします。



講義を受けるスクール長

エクササイズの効果

【表情の改善】

【コミュニケーションのマナーとして】

【美容法として】

【ストレス解消・健康維持など】

表情筋を使うことで嬉しい効果が沢山あります！

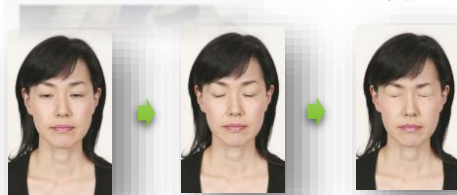
エクササイズの紹介

目元のエクササイズ

(目の疲れを取り、目力をつけるエクササイズ)

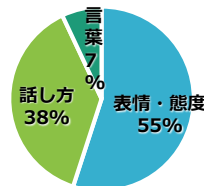
- ① 軽く目を閉じる (薄目状態) 3秒
- ② 普通に目を閉じる 3秒
- ③ 少し強めに絞り込む 3秒
- ④ そのままで 5秒
- ⑤ 自然の表情にもどす 5秒

(3回繰り返します)



メラビアン法則

人を判断する要素 (第一印象)



カリフォルニア大学
心理学者 アルバート・メラビアン

頬のエクササイズ

(好感度の高い笑顔を作り、頬をリフトアップするエクササイズ)

- ① 右側の口角を上げ、右目も閉じる 5秒
- ② そのままで 5秒
- ③ 自然の表情にもどす 5秒
- ④ 左側も同様におこなう

(3回繰り返します)



年齢に関係なく
使用しない筋肉は
萎縮するが
使用する筋肉は
発達する

ヴィルヘルム・ルー

*成功のポイントは 鏡をみながら、心身ともにリラックス
特に戻るときは、ひとつひとつをゆっくりと。筋肉を意識して行いましょう。

*画像の無断使用・コピーは
おやめください

視線の使い方で印象は変わる！

軽く息を吐いてから、人前に立つと柔らかい印象になる。
視線のストライクゾーンは、上：額、下：胸、左右：肩幅の範囲。
男性だとネクタイやピンバッジ、女性はピアスやストールなどを、
遠くの山を見るようなぼんやりとした目線で見ると良い。

清水先生より

筋肉は裏切りません！顔は変えられないが、表情は変えられます！！

受講者の皆様から、
顔がすっきりした。
毎日実践したい！という
お声を多数いただきました！
素敵な表情を
手に入れましょう！

