

お互いに  
笑いましょう！

10、表情を豊かに

## 「いろいろな顔にチャレンジしてみよう」

### 笑顔は心も豊かにしてくれます！

顔には細かな筋肉がところ狭しと敷き詰められています。その筋肉が単独に動くのではなく、たくさんの筋肉と共同しながら伸びたり、縮んだり、固めたり…などなど微細な動きをすることで、笑ったり、泣いたり、怒ったりなど、いろいろな表情をすることができます。「喜怒哀楽」の四通りの表情だけではなく、感心する、悔しい、がっかり、心配、ショック、呆れ・・・など微妙な筋肉の動きで顔の表情はバリエーション豊かになります。

顔は「百変化」とも言われ、相手に意思を伝える重要な働きもあります。言葉では伝えられない微妙な事も顔の表情で伝えることができます。

### 笑いは心の「ビタミン」

笑顔は心を豊かにしてくれます。笑う門には福来る！など笑うことで生活に潤いが出てきます。本人のみならず、周りにいる方々も前向きにさせ豊かな笑顔にしてくれます。

笑いの効用としては…心が明るくなる、免疫力が高まる、周りの雰囲気も良くなる、人間関係が良くなる、ストレス解消になる、などたくさんあります。笑顔は身体の「総合ビタミン剤！」。です。

### いろいろな表情を作ってみましょう！

① 鏡を見ながら「役者」になろう！ いろいろな顔を作ってみましょう！

- ・うれしい ・笑い顔 ・ニヤッ ・ラッキー ・やったー ・ハヘーン
- ・ヨーシ ・イエーイ ・エッヘン ・ジャジャーン ・オットット ・クッソ
- ・ハッハッハー ・ハーア ・ウッソー ・やだー ・どや顔 ・ビックリ
- ・ルンルン ・痛い ・アーア

**\*声を出したり、アクションも加えてやってみましょう！**

② 口を大きく動かし「あ・い・う・え・お」

口角を意識しながら、しっかり口を動かしましょう！

**\*入れ歯の人は注意**

③ 「ウインク」できるかな？

ウインクしながら「あ・い・う・え・お」

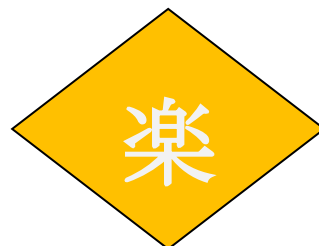
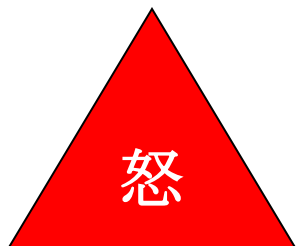
④ ほっぺを膨らませ「アップップ！」

両方、片方ずつ、片方の目を閉じながら…など、バリエーションを付けてください。

# いろいろな表情を作ってみましょう！

- ① 鏡を見ながら「役者」になろう！  
いろいろな顔にチャレンジしてみましょう！

さてできるかな？



- ② 口を大きく開けて「あ・い・う・え・お」

あ

い

う

え

お



- ③ 「ウインク」できるかな？



- ④ ほっぺを膨らませ「アップップ！」



こんなのどうかな？

- 変顔伝言ゲームもいいかもね？
- 食べ物を食べている顔もいいかもね？  
梅干し、レモン、そば、おいしい顔、苦い顔、酸っぱい顔、