



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 5 月号 Vol.163

昔から「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑顔にはたくさんの幸せをもたらす力があると考えられています。「笑顔」には、一体どんな効果が隠されているのでしょうか？
今回は、笑顔がもたらす素晴らしい効果について見ていきましょう！

笑顔に関する ことわざ

- **笑う門には福来る**
いつも笑顔でいる人の家には、自然と幸福が訪れるという意味
 - **笑って損した者なし**
笑顔を絶やさない人は、他人に好かれ、幸福を招くという意味
 - **笑う顔に矢立たず**
笑顔で接する人には、憎しみも自然に消えるという意味
 - **怒れる拳笑顔に当たらず**
怒って拳を振り上げても、相手が笑顔でいると殴ることができないという意味
 - **泣いて暮らすも一生笑って暮らすも一生**
泣いて暮らしても笑って暮らしても同じ一生なら、楽しく笑って暮らす方が
良いという意味
- 



笑顔に関することわざには、これ以外にもたくさんの素敵なものがあります。これらのことわざは、笑顔の大切さやその効果を教えてくれますね。

Z世代が選ぶ!!

笑顔がまぶしすぎる有名人 TOP10

- 1 位 目黒蓮 (Snow Man)
- 2 位 橋本環奈
- 3 位 大森元貴 (Mrs. GREEN APPLE)
- 4 位 佐久間大介 (Snow Man)
- 5 位 莉犬 (すとぷり)
- 6 位 平野紫耀 (Number_i)
- 7 位 山田涼介 (Hey! Say! JUMP)
- 8 位 藤澤涼架 (Mrs. GREEN APPLE)
- 9 位 永野芽郁
- 10 位 阿部亮平 (Snow Man)

※バイドゥ株式会社 2025 年 2 月 5 日の発表より

笑顔にはこんな効果があるよ！

心理的効果

【幸福感の向上】

脳内のエンドルフィンを増加させ、幸福感を高める

【ストレス軽減】

笑うことでストレスホルモンを減少させる

經濟的効果

【顧客満足度の向上】

顧客サービスにおいて重要な役割を果たし、顧客満足度を高める

【生産性の向上】

従業員のモチベーションを高め、
生産性を向上させる



社会的効果

【人間関係の改善】

他人とのコミュニケーションを円滑にし、
信頼関係を築く助けになる



【職場の雰囲気向上】

職場の雰囲気をもくし、チームワークを強化する

健康効果

【免疫力の向上】

免疫システムを強化し、病気に対する抵抗力を高める

【血圧の低下】

血圧を下げる

効果をアップさせる おすすめセット！

- **「ありがとう」とのセット**
感謝の気持ちを表す「ありがとう」は、笑顔とセットにすることで、効果が倍増します。
 - **「おはようございます」とのセット**
笑顔で挨拶を交わせる人が、ひとりふたりと増えていくと、笑顔のパワーを実感できるでしょう。
 - **別れの挨拶とのセット**
良い印象で別れることができれば、再会するまで、相手はあなたにより印象をもち続けます。
- 



逆効果の 避けるべきセット！

- **職場での叱責とのセット**
上司が部下を叱責している場面で笑顔を見せると、状況を軽視しているように見えることがあります。
- **深刻な会議や交渉とのセット**
ビジネスや政治の場で、真剣な話し合いが行われているときに笑顔を見せると、軽率に見えることがあります。
- **他人の失敗や苦しみとのセット**
誰かが困っているときや失敗したときに笑顔を見せると、共感が欠けているように感じられることがあります。