



水戸ブレインハートセンター

Director Note

院長ノート

病院のホームページに掲載している畑山院長のエッセイです。
月に1回くらい、脳外科診療や日常生活で感じている想いを
軽妙なタッチで書き連ねています。
ご興味ありましたらQRコードから過去の内容もご覧下さい。



脳神経外科医
畑山 徹
(はたやま とおる)

1963年生まれ
青森で育ち、弘前大学を1988年に卒業
日立市の病院で河野拓司理事長に手術の
手ほどきを受け、東北各地で腕を磨いた
のち、2013年から当院に勤務
アメリカで三叉神経痛と顔面痙攣の治療
を学び、国内でも有数の実績を持つ
趣味は我流のピアノ
たまにライブハウスで演奏

vol. 53

はた流コミュ術

第3条「うまく笑う」

“名乗る”、“目を見せる”に続く「はた流コミュ術十か条」の第3条は“うまく笑う”です。

笑顔は一番強力なコミュ術ツールですが、その理由は二つあります。

一つ目は“笑えば気持ちが軽くなる”ことです。

初対面は警戒心もありますから、いつの間にか表情が硬くなってます。

何かのきっかけで「うまく笑う」ことができれば、まず自分の緊張をほぐせます。

喜ばな気持ちで笑顔が出ること慣れている私達の脳は、逆に笑顔をつくることで喜ばな気持ちを呼び起こすこともできます。

筋トレ中も、あまりにきついと思わず笑っちゃいますが、それで気持ちが楽になって次の重みに耐えやすくなるように思います。

二つ目は“笑いは伝搬する”ことです。

つられて笑うことはよくある現象ですが、それは一緒に笑えば自分も喜ばになれることを脳が知っているからです。こちらが「うまく笑う」ことで相手に笑いが伝わり、不安な気持ちを軽くしてもらえれば、その後の話を進めやすくなります。

ただ、楽しさや面白さで笑う時と違って、自分で「うまく笑う」のは、実はそんなに簡単じゃありません。

アメリカで運転免許を取ったとき、みんなが笑顔で撮っていたので、私も真似してみました。

そうしたら、でき上がった写真を見てびっくり、とてもぎこちない顔になってました。

実際、アメリカでは鏡を見て口角を上げた笑顔を作る練習をしている人も多いようです。

そこまで行かなくても、自然な感じに「うまく笑う」ためには、楽しい気持ちも思い起こした方がいいとわかりました。

少なくとも記念写真を撮るときには、なるべくそうするようにしています。

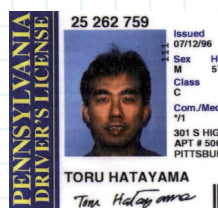
ちなみに、アメリカではエレベーターで乗り合わせた人が、結構の割合で「ハーイ」と言って微笑みかけてきます。

知らない相手なので始めはちょっと戸惑いましたが、同じように返事をすると和んだ雰囲気目的の階まで行けました。

とてもいい習慣なんです、実は、物騒な国なので笑顔を示さないと敵意が疑われるという怖い事情もあります。

エレベーターで笑わなくてすむ日本は、それだけ安全な国なんだと誇らしく感じてます。

次回、第4条は「まず聞く」です。



院長ノートはこちらから→
<https://mito-bhc.com/blog/blog.html>

