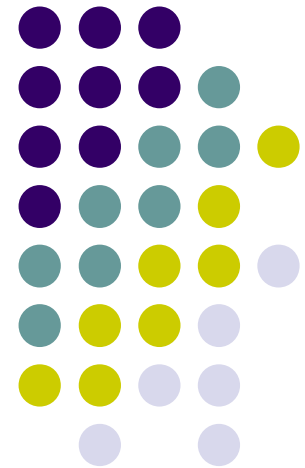
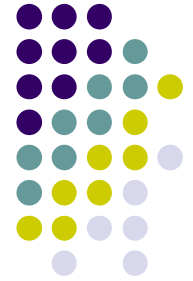


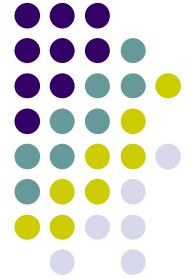
# 仏像に学ぶ笑顔の効果

株式会社永和システムマネジメント  
我戸真澄



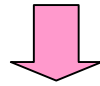
# 私のいち押し！「法隆寺百済観音」



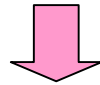


仏像をみると、どうなる??

仏像を見る



仏像と同じ、穏やかな表情になる



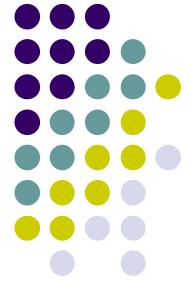
穏やかな気持ちになる

仮説：「表情を作ることが気分を作る」

「泣くから悲しい」

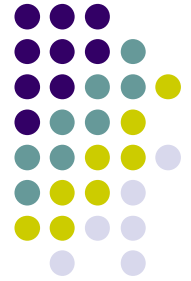
- ジェームズ＝ランゲ説

(William, James, Lange, C 19世紀後半)

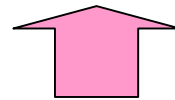


- 感情が生まれるためには、まず内臓や表情の筋肉のわずかな収縮が起こることが必要で、その変化が脳によって知覚され、我々が何らかの感情体験をする。
- 「悲しいから泣く」のではなく、「泣くから悲しい」

# ジェームズ = ランゲ説から導かれる プロジェクト成功の鍵

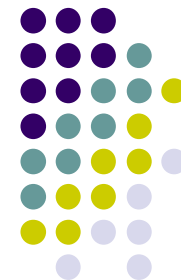


- ・さまざまな局面において、自分ベストな状態にもっていけることが望ましい。
- ・自分にとってベストな状態とは？  
    冷静で、落ち着いていて、穏やかな状態
- ・ジェームズ = ランゲ説に従えば、  
    穏やかで落ち着いた気分を作るためには・・



仏像のような穏やか笑顔を作る

気持ちをコントロールし、常に自分をベストな状態にもっていくためのテクニックとして…



仏像のような笑顔を作ってみましょう