

## 朝の館内放送

平成29年9月4日  
スピーカー 市長

みなさん、おはようございます。  
市長の中村健です。

今日は、笑顔の効用についてお話しさせていただきたいと思います。

みなさんは、どんな時に笑いますか？

嬉しい時や楽しい時など、心の中がポジティブな状態の時に、笑うこと、笑顔になることが多いのではないのでしょうか。

ここで、少し発想の転換を試してみたいと思います。

笑うこと、笑顔を作ることで、心の中がポジティブな状態になるという考え方があります。

心と体はまったく別のものではなく、お互いに深く関わり合った存在であると考えます。

辛い時、苦しい時、緊張している時など、自分の心の中がネガティブな状態の時には、だまされたと思って、思いきり笑ってみてください。

私自身も実践していることですが、きっと、心の状態が大きく変わっていることと思います。

それだけ、笑うことには大きな効用があります。

辛い時こそ満面の笑顔

苦しい時こそ満面の笑顔

緊張する時こそ満面の笑顔

市民のみなさんからの期待に応えられる西尾市として、前を向いて、笑顔で今日も一日頑張りましょう！