

# 「笑う」効果はやばい

面白いことになってきたぞ〜!



笑うと、身体に悪影響を及ぼす物質を攻撃してくれるリンパ球の一種の「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」の働きが活発になります。

作り笑いでも効果あり！  
脳は笑っている状態ということを認識し、物事のとらえ方を軽くします。  
笑える動画などをみて1日1笑！

## 「ヘンテコな動き実験」知ってる？



ストレスが  
たまりそうなときは、  
「ヘンテコな動きをすると  
楽しい気持ちになる」



米サンフランシスコ州立大学で行われた研究があります。

実験では、110人の大学生を、「背中を丸めてしょんぼりと縮こまった姿勢で歩くグループ」と、「同じ側の手足を同時に動かすヘンテコな動きで歩くグループ」に分け、アクション後に元気度（幸福感・絶望感、楽しい・悲しい記憶の想起など）を自己評価してもらいました。

その結果、ヘンテコな動きのチームは元気度が大幅に向上。しょんぼりした姿勢のチームは、実験前の予備調査では元気度が高かった人たちですら、アクション後は元気度の大幅な低下が見られました。

つまり、楽しい動きは元気になり、しょげた動きは元気をなくさせるというわけです。