



## 驚くべき笑顔の力 表情筋ストレッチで脳から身体を健やかに

うえだまゆみ

上田真弓

笑顔の時間U 代表

表情筋セラピスト

スマイルアドバイザー協会 理事長

保育士、トリマー、ヘルパー職を経て、表情筋セラピストのライセンスを取得。笑顔の心と大切さを様々な角度から伝えるスマイルアドバイザーとして活動を開始。現在は、独自のメソッド「笑顔の時間®」を用いて全国各地の企業、団体等で講演を行うなど多方面で活躍している。

### ■職歴・経歴

1988年～

「社会福祉法人愛和保育学園」及び「社会福祉法人あすなろ錦保育園」での8年間の保育士時代の経験の中で、「たくましく育て」の保育方針のもと、成長していく子どもたちの笑顔を見て「笑顔の素晴らしさに目覚める」。

2007年～

社会福祉法人桃林会祥雲館でのホームヘルパー勤務。身体が不十分な利用者様から向けられる笑顔に癒し・やる気・元気・勇気をもらい、「笑顔の力」があることに気づく。笑顔でいることで周りの人を笑顔にし、心に活力を与え幸せな気持ちにできる「笑顔の力」を沢山の方に伝えたいという思いが、現在の活動のきっかけになる。

2009年～

表情筋講師 「笑顔の時間®」設立

現在に至る。

- ・笑顔の時間® 代表
- ・表情筋ストレッチ公認インストラクター

ヘルパー職時代、表情が乏しくなり前向きな気持ちを失いかけている利用者や過ごす中、「笑顔で過ごしてほしい」「“幸齢者”として過ごしてほしい」と願い、「笑顔の時間」セミナーを開催し好評を得る。

また、これまで支えてくれた方々への感謝の思いと心からの笑顔で人生を過ごして欲しいとの思いから、笑顔の大切さを様々な角度から伝えるスマイルアドバイザーとして活動を開始。さらに、「初対面の印象をより良くするには？」をテーマに、ビジネス、病院、介護、教育関係など様々な業界を対象に、第一印象に変化を与える講座を開催中。

「笑顔」とひとくちに言ってもいろいろな種類があり、これまでの経験を基に独自のメソッド「笑顔の時間®」を開発。これは表情と脳、表情と身体の関係に着目したもので、生活の中に取り入れることで心身の健康や人間関係をプラスへと変化させ、自身をとりまく環境を豊かなものへと転換していく。そのお手伝いをすべく活動を行っている。

### ■マスコミ取材

2017.4.10 陸上自衛隊 伊丹駐屯地 MBS毎日放送「VOICE」

2017.4.11 同上 TBSテレビ「NEWS23」