

笑顔の花を咲かそう ～職場の教養より～

入社2年目のA子さんは、職場で表情が固くなりがちで、「目つきが悪い」と指摘されるのが悩みでした。

ある日、頼りとする先輩から「A子さん、職場でも自宅でも**笑顔を作る機会を増やす**といいよ」と助言され、さっそく試みることにしました。

自宅の鏡だけでなく、職場や駅の化粧室でも、誰もいないときには笑顔を映して、**自分の表情を徹底してチェック**していきました。

取り組みを始めて一カ月後、久しぶりにあった友人から「本当にA子なの？すごく感じが変わったわね」と驚かれたといいます。

友人の一言がA子さんの自信となりました。職場でもリラックスした気持ちで取り組むことができ、同僚や先輩とも笑顔で挨拶を交わせるようになりました。

笑顔が苦手だと感じる人は、**朝のスタートと就寝前に鏡の前で自身の笑顔を確認してみましょ**う。こうした小さな取り組みが、職場内に**明るさという大きな花を咲かせる**のです。

「職場の教養」という冊子に書いてあった内容です。意識をしないと人間は無表情で、怒っているようにも見えます。

笑顔を心がけることで**自分の表情だけでなく周りの環境も変わる**んですね！

