



# からだステーション

2024年  
3月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## 目力

目力のある人って魅力的ですよね。特に芸能人は目力が重要だと思います。それは目で自分の感情を表現できるからです。歌舞伎役者の市川海老蔵さんや俳優の藤原竜也さん、香川照之さんなどは目力がありますよね。女性では女優の米倉涼子さんや天海祐希さん、菜々緒さんなどが、目力があると思います。目力のある人に見つめられると、グッと引き寄せられるものがあります。なぜ目にはそんな力があるのでしょうか？今回は目力を検証し、目の持つ力や、目力を付けるにはどうすればいいのか？などを追って行きます。



目は口ほどに物を言う

目は口ほどに物を言うという言葉の意味は、「目は言葉で説明するのと同じように、相手の気持ちが出さなくても、目の表情で相手に伝えることが出来る」「言葉で上手くごまかしても、目に本心が現れる」ということになり、言葉の由来は、人が喜怒哀楽の感情を顕著に現すのが目だということから、「何も発言せずとも、目つきから相手の感情がわかるものだ」ということから来ています。この言葉からも目には相当の力があることが分かりますね。



### そもそも目力とは？

目力とは、目を見た時に受ける印象の強さ、目を中心とした表情や視線から受ける印象の強さを現わす言葉です。目力は自身の印象の強さを現わすことが出来ます。目力は鍛えることが出来ますから、どうすれば目力を強くすることが出来るのかを、見て行きましょう！

### 相手の目を見て話す

相手の目を見て話すのが苦手という人が居ますよね。でも、相手の目を見て話さないと、自分に自信がないことへの現れになってしまいます。目力のある人は、しっかりと相手の目を見て話すことが出来る人です。それだけ自信があるということですね。ただここで注意しなければいけないのは、相手の目を凝視しないことです。あまりにも相手の目を凝視すると「喧嘩売ってるのか！」と相手に誤解を招いてしまいます。目と口元を交互に見るようにして話す

と、相手に誤解を招くことなく自分の気持ちを表すことが出来ます。

### 目を大きくする

驚いたり怒ったりしたとき、目を大きくしますよね。感情を表現するには、目を少し大きめに開いて話すといいです。目を細めて小さくしては、気持ちが伝わりません。ただし、ここでもあまり大きく目を開けすぎると、相手を睨みつけているように思われてしまいますから、あまり目を大きく開けることはマイナスになっちゃいます。「私は目が小さいからなあ」と思う人が居るかもしれませんが、眼球の大きさは誰でもほぼ一緒です。目が大きく見えるのは眼球が大きいからではなく、目の周りの筋肉や皮膚が張っているからなのです。従って目の周りの筋肉を鍛えたり皮膚の張りを持たせることで、目を大きく見せることが出来ます。女性でしたら目を大きく見せるメイクもありますね。目を





大きく見せるだけで印象が変わりますから、メイク雑誌などをご参考にしてください。

### 目を閉じたり開けたりする

目の開閉は目の周りにある眼輪筋という筋肉の運動です。目をぎゅつと閉じたり、パッと開けたりする運動を繰り返すことにより、眼輪筋が強化されます。すると目を開けている時は眼輪筋が四方八方に引っ張りまわすから、目を大きく見せることが出来ます。



### ウインクをする

さらに眼輪筋を鍛えるにはひたすらウインクをするといひようです。確かにウインクが上手に出来る人は、目元がぱっちり見えますね。わたくし大庭はウインクが下手くそです。片目をつぶると、つぶった側の顔半分が潰れて、歯が痛いのを我慢しているような顔になっ



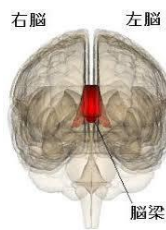
てしまいます。実は、男性はウインクが苦手な人が多いようです。圧倒的に女性の方が上手にウインク出来るのですが、それには理由があります。

### ウインクの神経支配

目の開閉には眼輪筋が働いていることは前述しました。その眼輪筋を働かせている神経が、脳神経のひとつである顔面神経です。顔面神経はその名の通り、顔全体の筋肉を動かすための指令を脳から出しています。しかし、顔の上半分と下半分では神経支配が違います。顔の上半分が大脳皮質の両側支配なのに対し、下半分は一側支配になっています。つまり、左の顔下半分は右脳支配であり、右の顔下半分は左脳の支配です。従って片方のほつぺたを膨らめたり、片方の口角を上げるのは容易に出来ます。しかし、顔の上半分は右脳左脳の両側支配のため、片方だけの目を閉じたり、片方だけの眉毛を動かすのが難しく、まぶたや眉毛が両方いっぺんに動いてしまうのです。

### 女性の方が、ウインクが上手な理由

男性も女性も神経支配の作りは一緒のはずなのに、なぜ女性の方が、ウインクが上手に出来るのでしょうか？それは右脳と左脳を結ぶ橋「脳梁」が、女性の方が太いからだと言われます。右脳は芸術や音楽を担当し、左脳は言語や計算を担当しています。その右脳と左脳を女性は上手くキャッチボールさせて使っているのです。ですから目の開閉は右脳と左脳の両側支配にも関わらず、右脳だけを使って左目のウインクが出来たり、左脳だけを使って右目のウインクが出来るのです。



### 目をグルグル回す

少し話がそれたので、目力を強くする方法に戻ります。眼球を回すと血行が良くなり、まぶたに張りが出ますから、目力が強く見えます。また、老眼の改善やドライアイの防

止にも役立ちますから、眼球を回すことをお勧めします。目をやや大きく見開いて、先ず眼球だけ右を向きます。次に上、左、下と眼球をゆつくりと回していきます。次に左から上、右、下と回していきます。右回り、左回りを10回ずつ行うといいですね。



いかがでしたか？目の持つ力と、目力を強くする方法がお分かりいただけだと思います。冒頭に書きましたように、目力は自身の印象の強さを表現しますから、自分に自信を持っていなければいけません。自信を持って相手と接し、目力を強くしましょう！

参考文献 LoveIt、目力の強い人の特徴！目力をアップさせるには？

### 患者様の声を

#### お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などを聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

