

人生100年時代の楽しみ方

第10回

どんな時でも笑顔を忘れずに

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第10回のテーマは「どんな時でも笑顔を忘れずに」です。

●笑顔は社会生活を送るための大事な伝達ツール

2月5日は、「2」と「5」の語呂合わせで「笑顔の日」です。昔から「笑う門には福来る」と言いますが、実際に笑顔でいると、心身ともに健康になり、脳が活性化して肯定的な思考になります。気持ちが明るくなれば、仲間も増え、悩みがあっても上手く切り替えられ、前向きな人生を歩んでいけるはずですよ。

逆に不機嫌な顔をしている人は、見た目も不健康そうだし、いつも不平不満を抱えているようにも見え、増々人は近寄らなくなります。人間関係がうまくいかない人や友だちができてにくい人は、自分でそのつもりがなくても、表情に棘や陰、冷ややかさが浮き出るのがかもしれません。たとえば、真顔でいるだけで、相手に敵意や拒絶を感じさせてしまう場合もありますので、心当たりのある人は、にっこり笑顔になることを心がけるだけで人との距離がガラッと変わります。

誰に教わったわけでもなく、生まれたての赤ちゃんには「新生児微笑」という生理現象があり、これは母親や周囲の人間に守ってもらい、世話をしてもらうのに十分な機能を果たしています。新生児は面白かったり、うれしいので笑っているわけではなく、

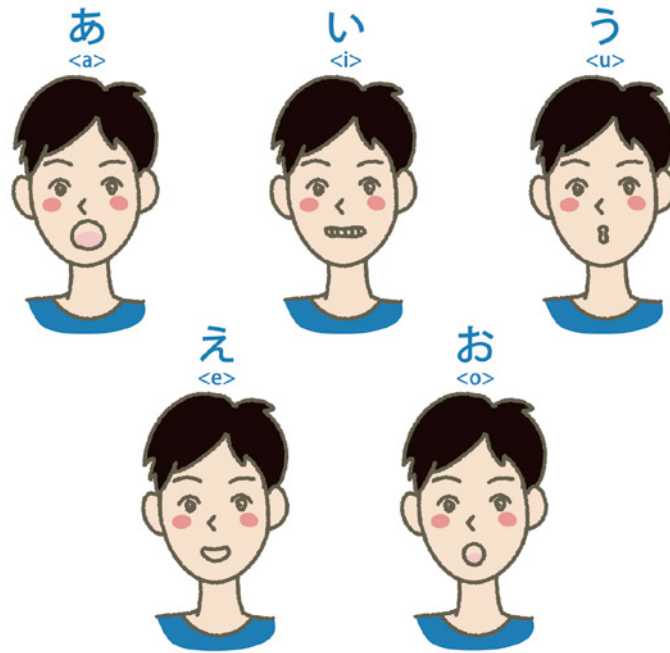
肌を触られたり、人の顔が見えたりすると、自然に反応して口角が上がり、微笑んだようになるのです。これは生後2か月ぐらいいまで見られ、その後は人の声や顔を認識して反応する「社会的微笑」に移行していきます。

笑顔は大切な伝達ツールということなのでしょう。人と人のコミュニケーションのほとんどは、実は言葉ではなく「非言語コミュニケーション」、つまり顔の表情、顔色、視線、身振り、手振り、体の姿勢、相手との物理的な距離の置き方で行われるとも言われています。笑顔には「敵意がない」「戦わない」という意思表示も含まれるので、社会生活を送る上では欠かせません。普段は「笑顔の意味」について考える機会はないかもしれませんが、相手に情報を伝えるための重要なスキルという視点で考えてみてください。

●マスクでもオンラインでも笑顔を決やさずに

昨年からはリモートワークが普及し出しました。みなさんは、モニター越しの表情は大丈夫でしょうか。対面でのコミュニケーションが減り、無意識のうちに気を抜いてしまい、相手に思わぬ印象を与えていることがあるかもしれません。リモートワークになり、会話量が減ったことで、顔の筋肉を使う機会はかなり減っています。自分では大丈夫だと思っても、知らず知らずのうちに硬い表情や無表情になっている可能性は大きいので、自分の表情に注意してください。

特にオンライン会議では、対面している会議と違って伝えられるのはカメラに写っている部分だけになり、情報量が圧倒的に少なくなります。モニター越しに見ると、怒っているように見えたり、不機嫌



に見えたりする人もいますので、できるだけ笑顔になるよう意識した方がいいと思います。人間は同じような感情に影響される「ミラー効果」という反応をしますので、例えばカメラの付近に「家族」「友人」「ペット」などの写真を貼っておくと、自然に表情が和らぐかも。オンラインとは逆行する実にアナログな方法ですが、笑顔をつくるツールとして一度お試しください。

また、コロナ禍になってからは、対面で人に会う時はマスクが必須となり、顔の表情が伝わりにくくなっています。接客業などでは、お客様から見える「目元だけでも笑顔に」と表情のつくり方を指導している企業もあるようです。ただし、目元の筋肉だ

けを動かすというのは実は簡単ではありません。なので、マスクの下で口元の表情は見えないのですが、口角をしっかりとあげて笑う方が、眉が上がり、目じりが下がり、目が細くなり、やさしい笑顔をつくることができます。

できれば、簡単にできる「あいうえお体操」という顔の表情筋のトレーニングがあるので実践してみてください。「あ」で口を大きく開け、目を大きく見開き眉も上げます。次に「い」で顔全体を横に引っ張り「イーッ」と言うイメージを心がけます。さらに「う」で唇をすぼめるイメージで目を閉じ顔のパーツを中心に集中させます。「え」で口角を引き上げ、目を見開き外側に広げるイメージを心がけます。そして最後に「お」で驚いたように目を見開き、唇の下と上の筋肉を動かす事を意識し、顔全体を縦に引っ張るイメージで動かします。人と顔を合わせる機会が減り、薄くなった表情を取り戻すためにもぜひ試してください。

フランスの哲学者アランは、著書『幸福論』の中で「僕は幸せだから笑っているのではない。笑うから幸せなのだ」という言葉を残しています。つまり「楽観的に生きるのは、自分の意志次第だ」ということを示してくれているわけです。厳しい状況はまだ続きますが、できれば笑顔を忘れぬようにしたいですね。

