

「目と目があったらにっこり。笑顔はコミュニケーションにも欠かせません」と向井さん(東京都港区の宇宙航空研究開発機構で)



### 悲劇越え、鏡の前に立つ

## ほほえみ学入門 ①

うれしい、心地よい、つらいから「そーあなたはどんな時にほほえみを浮かべますか?」この困難な時代にも、前向きな意志と周囲を和ませる温かき笑顔、笑顔で生きていこうとする人は多い。そんな気持ちのありようについての研究も進んでいる。心豊かにへらすための方法を「ほほえみ学」と名付け、日々を生かすヒントを探していきたい。

毎朝自宅の鏡に向かい、胸を張り、背筋を伸ばす。そして、「にっこり」と笑う。十年來、年の大半をアメリカ・ヒューストンで暮らす宇宙飛行士向井千秋さん(51)の、日課。職場のシミュレーションの場でも、宇宙センターに向かう前の儀式のまなもだ。

「気持ちよく後ろ向き」と、知らず知らずと肩がすままり、表情が暗くなっている。意識して胸を張り、笑ってみると、それに引かれて元気が出てくるんです。休日にはコメディ映画やテレビのアメリカ版「きりりカラ」を観て「アハハ」と声を出して笑う。それが次の活力になる。

昨年一月に起きたスペースシャトル・コロンビアの空中分解事故。向井さんは地上にいて、機内で行った実験をう。

## 「にっこり」「元気になった

支援するチームの副責任者を務めていた。事故は自宅で飯屋中に聞いた。七人の仲間を失ったことが信じられなかった。数年間、彼らが科学実験の訓練を行う際には必ず立ち会い、気心も知っていた。コロンビアは、一九九四年に初めて搭乗した機でもあった。「悲しくて、ショックで、しばらくはくらく然としていました。でも結局は現状を受け止めて、立ち上がるしかないんですね。世の中はつら

支障するチームの副責任者を務めていた。事故は自宅で飯屋中に聞いた。七人の仲間を失ったことが信じられなかった。数年間、彼らが科学実験の訓練を行う際には必ず立ち会い、気心も知っていた。コロンビアは、一九九四年に初めて搭乗した機でもあった。「悲しくて、ショックで、しばらくはくらく然としていました。でも結局は現状を受け止めて、立ち上がるしかないんですね。世の中はつら

### 街を明るく笑顔1万枚

昨年、外出先で「写真のモデルになって」と頼まれた。街角で一般の人たちの笑顔を集めて撮影している都内のアートディレクター水谷孝次さん(52)との出会いだった。その後、水谷さんの撮影現場に偶然回合わせることが続き、「一回の縁」と活動を手伝うようになった。多くの人の笑顔を見ていくと、自分も気持ちが前向きになります。水谷さんがこの四年間に撮った水谷さんの写真は約一万人に



「笑いは」については様々な研究が進んでいる。その中に「顔面フィードバック」という仮説がある。意識的に作った笑顔でも「うれい」という感情を呼び起すという説だ。

教授感情心理学は人ははうれいと笑顔になる。この顔の筋肉の動きが再び脳に伝達され、うれいという感情が増幅されることを考え

### 顔の筋肉の動きが脳へ「うれしい」増幅

果が得られてるといふ。笑うと、免疫力を高める細い言葉は、ある程度本当。下げたりするなどの効果が、だと思えます。落語を聞いて心がい

笑顔の写真パネルを手にする水谷さん。笑顔は世界共通。今度も撮影を続ける(東京都港区の六本木ヒルズそばで)

「ジョーレン飛行士は七十七歳で宇宙に行きました。まだまだ宇宙にはあると思っています」

## 家庭をくらくら

# 読者新聞

2004年(平成16年)1月1日 木曜日

発行所 読者新聞東京本社 第45896号

〒100-8055 東京都千代田区大手町1-7-1 電話 (03)3242-1111(代) http://www.yomluri.co.jp/

上る。「長年、大手企業の広告などを掛けてきたが、このままではいけない。思いがあった。商売抜きで人を勇気づける仕事をしたかったんです」

九五年、震災後の神戸に入り、チャリティ活動を行った。がれきの山を見て、「ここに何が必要か思い悩んだ。九九年、米國旅行中に見かけた子どもたちの打撃のない笑顔に心打たれ、「笑顔」を活動のテーマに掲げようとした。この時の写真集出版を手始めに、日本でも「メリー(幸せ)・プロジェクト」と名付けた活動を始めた。

二〇〇二年と翌年には神戸で千人の笑顔を集めて、一部を大きなパネルに引き伸ばして震災後の再開工事現場を飾った。写真を見た人から「街が明るくなった」という声を聞いた。その後も同時テロ翌年のニューヨーク、不況で沈みかちの東京と撮影の舞台を広げていく。

写真集にじり、アート展の告知用に冊子として街角に置いたり。笑顔の伝道は続い、「賑い世相ですが、笑顔にはそれを突破する力を感じます」