

私たちが笑顔を見せるとき。その行動には、どのような気持ちが込められていると思いますか。みなさんも常日頃、ふと笑顔になっていることがあると思います。簡単な言葉のように感じますが、私はあることをきっかけに、「笑顔」についてじっくり考えるようになりました。

ある朝、情報番組の星座占いで、「一日笑顔で過ごしましょう。」と言われたことが、事の始まりでした。それを見た父がこう言ったのです。「俺、結構、笑顔だよな。」でも、すかさず母が、「全然笑顔じゃないよ。」と返しました。なんでもない朝の会話でしたが、私はそのやりとりが頭から離れませんでした。二人の考えに違いがあることに疑問をもったので、私は母と一緒に、父が一日の中で私たちに笑顔を見せている時間を考えてみました。平日、父と一緒に過ごせる時間は、睡眠を除いた朝と夜の計三時間ほどです。そのなかで、朝は三分ほど、夜は十分ほど父の笑顔を見ているという結論に至りました。父の笑顔を見られる時間は、ほんのわずかしかなかった。だから、笑顔は当たり前のものでなく、とても貴重なものだということに気付かされました。

そして、笑顔にはいいところがたくさんあります。そのひとつが、人を元気にし、辛い気持ちを和らげる力があるところです。その他にも、免疫力が上がり、病気になりにくい体になるとも言われています。このことから、私はこれまで、笑顔は誰にでも見せるべきだと考えていました。しかし、「どんなときでも笑顔でいるべき」という考えには少し違和感があります。

様々な感情が湧き上がる時、そこには必ず理由があるのではないのでしょうか。涙を流すのは、今まで我慢をしたから。怒りが生じるのは、守りたいものがあるから。笑顔も同じです。生活している中で、何かのきっかけから嬉しい気持ちになると、それは笑顔という形で表れるのです。だから、笑顔だけが素晴らしい感情表現の一つではないと思います。泣いてもいい、怒ってもいい、笑ってもいい。感情には全て意味があって、どれも尊重されるべきです。「自分の感情に正直に生きる」それこそが一番、自分自身を大切にして、幸せになるための方法だと思います。

社会には、上下関係によって笑顔を求められる場面がたくさんあります。例えば、職場では部下が上司に対して笑顔で接することが期待される環境にあること。学校では今でも、「後輩は先輩に笑顔を見せるべきだ」という暗黙のルールが残っているように思います。でも、それが無理をして作った「偽りの笑顔」だったとしたら、本当の自分を見失ってしまいませんか。立場に囚われて、感情を抑えてしまうと実際に自分がしたいことに気づけないかもしれません。だからこそ、時には立ち止まって、自分の持つ感情と向き合う時間が必要だと思います。

私たちの人生は、自由で縛られないものです。誰もが、自分が幸せだと思う道を歩んでいきたいと願うでしょう。だからこそ私たちは、もっと自分の「本当の気持ち」に目を向けていいと思います。

私は、笑顔は「感情を表すたくさんの方法の一つ」だと考えています。そして、それ以上に大切なのは、素直に自分の気持ちを表現できること。「うれしい」「悲しい」「悔しい」「楽しい」そのどれもがあって初めて、人の笑顔は本物になり、輝くと思います。

もし今、自分の気持ちを押し殺して笑っている人がいたら、その人にはぜひ、自分の心の声に耳を傾けてほしいです。自分の気持ちに正直に生きることが、もしかしたら今、想像もしていないような楽しい未来への第一歩になるかもしれません。