



顔の話

野村 肇

先日の休み、買い物に行くため電車に乗っていたときのこと。近くに座っていた若い女性と、その時乗車してきた学生風の女性が席に座るや、二人とも周りが目に入らないかのように一心不乱に化粧を始めました。今では違和感のない風景?になった感がありますが、その様子に驚きとあきれが相半ばしながら、いい顔、美しい顔になりたくて化粧をしているのであろうが、ふといい顔とは、美しい顔とはなんだろう、どうしたらいい顔になれるのかと思いを巡らせてしまいました。

40を過ぎたら自分の顔に責任を持って、と言われたのはいつ頃だったか記憶も薄れているこの頃ですが、普段の生活の中で自分の顔をよく見ることもあまりなくなりました。皆さんも自分の顔を観察するなどということは日々の生活の中でどれ位あるのでしょうか。洗顔時、髪を整えるときなどでしょうか。思うほど自分の顔をよく見ることは少ないのではないのでしょうか。みんながいい顔になりたいと願っているのでしょうか、いい顔とはどんな顔を言うのでしょうか。

たとえば運転免許証の写真の顔、自分で気に入っている人はほとんどいないと思います。駅に設置してある3分間写真も同じことでしょう。それに対して、一流のカメラマンが撮った写真や親しい仲間同士で撮った写真はなぜかいい顔になっていることがほとんど。一体どこに違いがあるのでしょうか。以前中学校の先生から聞いた話ですが、証明用の写真でも、3分間写真と学校内で撮影した写真では表情に大きな違いがあり、3分間の方は硬い無機質な表情なのに対して、学校内で撮影した写真は柔らかない表情の写真になることが多いそうです。3分間写真では、狭い空間の中で目の前にある無機質なカメラに顔を向けているだけ。そこで撮れるのは、機械に向かって居る顔。一方、家族や仲間同士、一流のカメラマンが撮る時はシャッターを押しながら相手に絶えず話しかけている。その結果撮れるのは、機械ではなく人を見ている顔、コミュニケーションしている顔が撮れるということのようである。

コミュニケーションしている顔、これがいい顔になる第一のコツであろう。写真を撮るときはただカメラに向かうのではなく、あなたの好きな人の顔を思い浮かべて、話しかけるようなきもちになるといい、そうすれば、いい顔に撮れるかもしれない。

そして大切なことは、いい顔になるためには、自分の顔を好きになることであろう。自分で自分の顔を好きにならなければ、とても他人は好きになってくれないと思う。

人間の顔は、その人の気の持ち方次第でかなり変わるものであろうから、意識して顔の筋肉を動かすことで、表情を豊かにできる。そして、豊かな表情は「いい顔」を作る。さらに、いい顔をしている人との付き合いを多くすれば、自然といい顔になってくると思う。いい顔は人から人へ伝わっていくからである。

読みかけの本に、幸せになる3つのコツが書いてあった。その中のひとつが、人は笑うと口元が上がって眉毛が下がり、ちょうど顔に○印のような形ができる。この「顔に○」、すなわち笑顔になることが幸せになるためのコツだと書いてあった。

顔に○があると、「第三の目」が開く。第三の目とは「心の目」のことで、眉と眉の間にある。しかし、しかも面だと眉と眉の間が閉じ、第三の目も閉じてしまう。笑顔でいれば、皆が助けてくれ、可愛がってくれる。そして運が良くなるという論法である。

そうであれば、混沌とし先の見えない時だからこそ笑顔になって第三の目をしっかり開け、時代の変化を見据えるとともに、変化に対応していくことが今必要なことではないだろうか。それには、まず、自分が発信源となるべく常にいい顔をすることが大切と思う。

最後に、皆さんがいい顔になるため、東京大学の原島教授が新聞紙上で提唱されていた「顔訓十三ヶ条」を紹介して終わりとしたい。

1. 自分の顔を好きになろう
2. 顔は見られることによって美しくなる
3. 顔はほめられることによって美しくなる
4. 人と違う顔の特徴は、自分の個性（チャームポイント）と思おう
5. コМПレックスは自分が気にしなければ他人も気づかない
6. 眉間にシワを寄せると、胃にもシワができる
7. 目と目の間を広げよう。そうすれば人生の視野も広がる
8. 口と歯をきれいにし、心おきなく笑おう
9. 左右対称の表情づくりを心がけよう
10. 美しいシワと美しいハゲを人生の誇りとしよう
11. 人生の三分の一は眠り。寝る前にいい顔をしよう
12. 楽しい仕事をしていると、心も楽しくなる。人生も楽しくなる
13. いい顔、悪い顔は人から人へ伝わる