

2025 年 11 月 27 日

## 孤独・孤立に陥らないための「笑顔」

筆者は現在「生活上の課題を抱える身寄りのない独居認知症高齢者」に関する調査研究に取り組んでいます。

取り組みでは最初に「身寄りのない独居認知症高齢者」の具体像を、専門家らへのインタビューによってあぶり出す作業をしています。研究報告は改めていたしますが、特に「生活上の課題を抱える」状況にある高齢者は「身寄りのない独居認知症」という分類の他に、必ずと言っていいほど「孤独・孤立」に陥っているということです。



「孤独・孤立」の状況にある人の特徴の一つとして「笑顔」がないという点が挙げられます。笑顔が減ってくることが「孤独・孤立」の状況に繋がりやすいシグナルと言えるのかもしれない。

子どもは平均すると一日に 400 回も笑うのに、大人は 15 回だと言われています。成長するにつれて私たちは「～してはダメ」「～しなければダメ」という観念に縛られがちになる中で、ネガティブな思考に陥ると、笑顔の回数は減っていきます。喜びや楽しさの感受性が乏しくなると、笑顔が無意識に出るものではなくなってきます。さらに、人と会わない環境で笑顔のキャッチボールができないと、笑う筋肉をうまく使うこともできなくなり、ますます笑顔が出せなくなるという悪循環に陥ります。

We shall never know all the good that a simple smile can do.（笑顔には想像もできないほどの可能性がある）とは、マザー・テレサが残した言葉です。「笑顔」には①脳の働きを活発にする、②血行を促進する、③自律神経のバランスを整える、④ストレス発散に有効、⑤幸福感と鎮静作用、⑥免疫力を高める、⑦印象が良くなる、などの効用があるとされています。すでに高齢期に突入した方、またはこれから高齢期に入ろうとする方こそ、こうした「笑顔」の効用を知り、意識的に「笑顔」を作り出していくべきです。

「笑顔」を作るのが苦手だという方もいらっしゃることでしょう。最初はぎこちなくても大丈夫です。外に出ることなく一日中自宅にいる日は、大人の平均を上回る 1 日 20 回を目標に、洗面所の鏡の前に立って、鏡に映る自分に対して「笑顔」を向けてみましょう。それだけでも、次に外に出て人と会ったときには、それが初対面の人であっても、自然に笑顔で接する癖ができているかもしれません。すると次は、外で人と会う機会が増えることに繋がり、将来的に「孤独・孤立」の状況に陥るのを防ぐことになるでしょう。

いざというときに頼れる身寄りのない独居の高齢者が、すべて「孤独・孤立」化するわけではありません。家族に頼らず、自立した老後とその先を迎えようという意識の高い方々は「笑顔」の無限の可能性を信じて、昨日より今日、今日より明日と「笑顔」の回数を日々増やしていき、一人暮らしであっても孤独にならない老後を迎えられるように備えましょう。