



かとう ゆういち

笑顔写真家として、2009年より全国各地の笑顔を写す「日本全国 笑顔の旅」をスタート。東日本大震災後には被災地に向き、子どもの笑顔を収めたチャリティー写真集「僕らは今を生きている～東北の子どもたちからのメッセージ～」を出版。現在は「えがお先生」として、「笑顔写真レッスン」など家族参加型のワークショップなどでも活躍。未就学児を持つ親世代を中心に多くの支持を集めている。2013年、旅で撮影した笑顔を集めた写真集「笑顔咲く。」(南の風社)も出版。

いい笑顔を引き出す

# コミュニケーション

## 撮影術

講師 かとう ゆういちさん

最近は一眼レフやコンパクトカメラだけでなく、スマートフォンや携帯電話を使って写真を撮る機会が増えた、という人も多いのではないのでしょうか。

せっかく撮るなら、ただの記録としての写真だけでなく、家族や大切な人たちの笑顔いっぱい写真を撮ってみたいですね。

今回は、笑顔写真家のかとうゆういちさんに、いい笑顔を引き出すための撮影術を教えてくださいます。これらをヒントに撮影すれば、あなたも今日から、まわりの人たちの笑顔を引き出す達人になれますよ。

### 人を幸せにしてくれる 笑顔を撮ろう

まずは、私の渾身の1枚(右下の写真)をご覧ください。私がまだ大学生のころ、兵庫県のある街を旅していたとき、キャッキヤツと楽しそうなお子どもたちに出会いました。お母様に許可をいただいていたしよに遊んでいると、子どもたちは満面の笑顔。その笑顔を見た時、シャッターを押したくなって、すかさずコンパクトカメラでパシャッと撮ったのが、この写真です。そのとき、「笑顔って、なんて人を幸せにしてくれるんだろう」と心にドーンと衝撃の雷

が落ちて、笑顔に魅せられてしまいました。以来、私は笑顔写真家と自稱して活動を始めました。

「なぜ、そんなにいい笑顔の写真が撮れるんですか」と聞かれることがあります。私も当初、いろいろと失敗しました。全国各地を撮影で巡るなか、被写体になっていただけの方々に声をかけるのも恥ずかしくて、ちょっと逃げ腰に話しかけていました。「すみません、写真を撮らせてほしいんですけど。いいですか?」じゃあ撮りますね。パシャッ——これでは、いい写真が撮れるわけがありません。

そうではなくて、いい笑顔を引き



出すためには心構えが必要で、なかでもいちばん大事なものは、「Give(ギブ)」の精神だと気づいたので。 「Give」は和訳すると「与える」という意味。辞書には「自発的に、無償の気持ちで与える」とあります。与えて、与えて、与えていくという気持ちで人と接する。そうすると、どんどんいい笑顔が撮れるようになるのではないかと思います。

### 笑顔を引き出すには、 笑顔を与えることから

では、私が見出した4つの「Give」を具体的に紹介しましょう。〈写真1〉の河原でたたずんで微笑む女

性を撮影したとき、私はどんな表情だったでしょうか？もちろん、Bの笑顔ですよね。そうです、1つめの「Give」は、「Giveスマイル」です。こちらから笑顔を与えてあげること、笑顔を見せてあげることが、「Give」のなかで最も大切です。

スウェーデンの研究では、「笑顔の人を見ていると険しい顔をし続けることが困難だ」という研究データが出たとか。つまり、笑顔の人を見ていると笑顔になっちゃう、ということ。自分が笑顔なら、笑顔を見た人も笑顔になり、また笑顔が返ってくるんです。シンプルだけど、とても大事な要素です。

笑顔でいると、ドーパミン、エン

■写真1



A



B



## 撮り合いついで 楽しい空気をつくる

ドルフィン、セトロニンといったホルモンが活性化して、ストレス解消になったり、はたまたプラス思考になっていきます。笑うことで、ガンを退治してくれるナチュラルキラー細胞も活性化します。免疫力が上がって風邪も引きにくくなるなど、健康にもいいことがいっぱいあります。笑顔というのは、とにかくすごい。まずは、自分から笑顔を与えていきましょう。

2つ目の「Give」は、「Giveシャッター」です。子どもさんの写真をたくさん撮ろうとして、「もうやめて！イヤ！」と言われてしまったことはありませんか。これは、撮られているという感覚がどんどんストレスになって、写真嫌いが引き起こされてしまっているんですね。こんなときは、無理に撮ろうとしないで、子どもにカメラを渡して、シャッターを押す権利を与えてみましょう。子どもだって撮ってみたいのです。そうすると、自分ばかりが撮られているのではなく、いっしょに撮影を楽しんでいるという空気になりやすいんですね。お子さんの気持ちも乗ってきます。

「Giveシャッター」は、大人の方

にも使える手法です。「撮られると緊張するわ」と相手がおっしやたら、まず私のカメラを渡します。そして、まず「こっぴどGiveスマイル」しながら撮影してもらいます。撮ってもらったら、「こんな笑顔で撮ってもらえてうれしい！」と伝えます。デジタルカメラだと、撮った写真をすぐに見ることが出来ます。こうしているのと、写真を撮られるのは楽しいことなんだと、相手に伝えることができます。カメラを渡して、撮り合いつくすることで、撮られる側の緊張を次第にほぐしていくことができます。

## くすぐりたい質問を してみよう

3つ目の「Give」は何でしょう。か。写真をご覧ください。写真から笑い声が聞こえてきそうじゃないでしょうか。会話も聞こえてきそうです。どう？ 実は、私はこの写真を撮りながら「Giveクエスチョン」をしています。二人に質問を投げかけながら、撮影しているんです。質問は質問でも、くすぐりたくなるような質問をするのがポイントです。「お父さん、お母さんのどういところが好きなんですか？」とか。するとお父さんは照れながら「そんなこと聞かれてもなあ。毎晩、お酒を飲ま

■写真2



せてくれるとこかな」。お母さん、すかさず「何、言ってるのよ、あなた」と返したところを、パシャッ。こんなふうに、普段は聞かれないうち、ちょっとくすぐりたい質問をきっかけに、会話が生まれ、笑い声が生れます。

## 「ハイ、チーズ」は厳禁

ところで皆さん、写真を撮るとき、絶対に言うてはいけない、呪文の言葉があるのをご存じでしょうか。実は、普段多くの方が言ってしまう言葉です。それは、「ハイ、チーズ」。なぜ「ハイ、チーズ」がダメなのでしょう。せっかくなしく楽しんでるのに、「ハイ、チーズ」と言わ



れた瞬間、相手は、身も心も、固まってしまうのです。怖いことですか（笑）。

いい笑顔を引き出すための4つ目の「Give」は、「Give」シチュエーションです。いい笑顔でいられるシチュエーションを与えてあげましょう。たとえば、電車が好きなお子さんなら、「じゃあ、みんなで電車ごっこをしてみようか」と声をかけて、電車ごっこというシチュエーションをプレゼントします。ダンスが好きなら、「ダンスを見せて」とダンスのシチュエーションを与えます。好きなダンスだから、笑顔にならないわけはな

い。動きのあるいい笑顔を撮ることができません。

大人でも同じです。特に集合写真はムスツとしてしまいがちですよ。それなら、たとえば「みんな風になんか吹かれて気持ちいい」という表情と姿をしてみてください」とシチュエーションをプレゼントします。動きのあるいい顔が出やすくなりますよ。顔もカラダの一部ですから、カラダを動かしてもらおうことで、いい表情にながっていきます。

## 「笑顔を引き出す」 「アンビ」

ここからは、私が考案した「いい笑顔を引き出すためのアンビ」をお伝えしていきます。すぐに実践できるHow Toですので、ぜひお試しください。

1つ目のアンビは、「おしゃべりシャッター」です。しゃべって、しゃべって、しゃべりながら撮るということ。人は楽しくしゃべっているときは、いい顔をするものです。ですから、好きなことをしゃべらせてあげるようにします。

たとえば、「最近、どんなところに旅行に行ったんですか?」「別府に行ったのよ。いいところだったわ」としゃべっている間にパシャッ。「温泉にも入ったんですよね?」「うん、

気持ちよかったわよ」と言っている間にまたパシャッ。このようにいっぱいしゃべりながら撮るといのは、意外とできていないことなんです。なぜならカメラを持つと、どうしても撮るといふ行為に集中して、黙ってしまうからです。ぜひ、しゃべりながら撮ってみてください。

次のアンビは、「ジャンプ!」です。みんな「ジャンプ」している瞬間を撮ってみましょう。ジャンプ写真は何がいいかというと、失敗がおもしろいんです。そもそも、みんなジャンプしている写真を撮るのは難しいですよ。3・2・1、パシャッ!と撮っても誰かが上手にジャンプできていなかったり。「ダメじゃん!」なんて言いながら、だんだん楽しくなってくるんです。成功しよう成功しようとのめりの気持ちになってくる。そしていよいよ「3・2・1、パシャッ!」で、うまく撮れたら写っている人たちは「できた!」と、達成感を覚えます。そうすると、その写真が、ただの写真から大切な写真になるんです。

## 「ヨイ、ドン!」で 家族の笑顔を写す

「ハミダス」というアンビもおススメです。これは、画面いっぱい顔がみだすくらい写真を撮るとい



うことです。普段、人の写真を撮るときはちょっと遠目から撮ることが多いのではないのでしょうか。お子さんに、笑顔で一步二歩、ぐっぐぐと近づいていって、写真を撮ってみてください。できれば「ドウドウン、ドウドウン」なんてヘンな効果音を口で言いながら近づいていくと、面白がってくれます。いつもより近づいて撮った写真は、とてもインパクトがある1枚になります。

ご家族など何人かで写真を撮るときにトライしてほしいのが、「ヨイ、ドン!」というアンビです。カメラを持った人がいる位置をゴールと決めておいて「ヨイ、ドン!」で、向こうのほうから家族や友達で一斉にゴールをめざして走ります。ゴール

位置にいて撮影する人は、「おーい、こっちだぞー」と声をかけつつ、パシヤ、パシヤッ。ゴールまで走ってくる間に、とてもいい笑顔が生まれています。

室内でも、このアソビは同じように楽しめます。たとえばソファをゴールにして、ヨーイ、ドン！で慌ててソファをめざしているところをパシヤッ。こうして撮影すると写真に動きがでます。セルフシャッターを活用するのもいいですよ。

## ときは、 下から覗いてみる

「下から、こんにちわ」というアソビは、まさに下から撮るという手法です。カメラ位置をお子さんの目線より下にして撮る。ちょっとしたことなのですが、角度を変えらることで、いつもとは違う表情が引き出せます。お子さんも、自分よりも低いところを覗くという行為が新鮮で楽しいんです。

「おなかを山登り」というアソビもあります。寝転んだ大人のお腹を山にみたてて、小さなお子さんがよじ登ってくるところをパシヤッと撮ってあげるといいものです。

また、「ぎゅーぎゅー」というアソビは、子どもをぎゅーっと抱いてあげることで、いつもとは違う安心

しきったいい顔を引き出します。ぎゅーっと抱いたりひざの上へのせたりしてあげると、子どもは安心領域に入って気持ちよさそうなやさしい表情を見せてくれます。

「だるまさんがころん写ー」というアソビは、「だるまさんが転んだ」と「写真」を掛け合わせてみたアソビです。撮影する人が鬼になって、「だるまさんが転んだー」と言っていて振り向いた瞬間に、パシヤッと撮っていきまます。先日、大変な地震が起こった熊本の避難所に伺い、子どもたちとこのアソビをやってみました。昔からある遊びには、絶対笑ってしまふ要素があるから受け継がれてきているんですね。避難所という場所でも、子どもたちはイキイキとしたステキな笑顔を見せてくれました。



## 写真が変わる！ カメラテクニク

誰にでも簡単に写真がうまく撮れるカメラテクニクも、いくつかご紹介いたします。最近では、スマートフォンで撮影する方も増えてきていますので、まずは、スマートフォンでピント合わせ術から。たとえばお部屋に飾った人形を撮る場合、遠くから撮ると何を伝えたいのかわからない写真になります。そこで、人形にぐぐぐとファインダーからはみだすくらいに寄って、人形にピントを合わせると、背景がやんわりとぼけてきます。すると、人形に焦点のあったインパクトのある写真になります。

2つ目は、角度の工夫です。ずばり、お子さんの写真は「斜め下」の角度から撮るのがおすすめです。なぜかというと、上からだ伏し目がちになってしまふからです。それよりも、ちょっとかがんで、お子さんの視点よりも少しだけ下からファインダーを構えると、表情が引き立ちます。撮影するときは、光も味方にしましょう。逆光、すなわち光に逆らって撮ると、暗くなってしまひます。撮影するときは、自分が光を背負うようにすれば、被写体となる人にふわっと光が差し込んで、明るく撮る

ことができます。肌もきめ細かく写りますよ。

ノーファインダー撮影というものも、試していただきたいテクニクです。写真を撮るときはどうしてもカメラに意識が集中して、肝心の被写体を見ていないことがあります。それならいっそ、ファインダーを見ずに撮ってみましょう。見ずに撮るわけですから、うまくいかないこともあります。でも、だんだん「このあたりから撮るとうまくいくな」というポイントがわかってくると思います。テーブルの下でおやつをもぐもぐしているお子さんを、ノーファインダーでさりげなくシャッターを押すと、「見つかったー」という表情が撮れたりします。

階段やソファ、カーテンなど、家のインテリアを遊び道具として活用するのもいいですよ。カーテンを使って、「いないいないばあ」をして遊びながら、お子さんの写真を撮るなんていうのも楽しいですね。ここまで、いい笑顔を引き出す撮影術についてお伝えしてきました。いずれも、誰でも気軽に実践できる方法ばかりです。毎日の暮らしのなかで、カメラを「コミュニケーションの道具」としてどんどん活用して、たくさんの方の笑顔をいっぱい生み出してもらえたらうれしいです。