



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 21 ✧



相手の本音がわからなくて
心がザワザワするときは

顔の「左側」を見る

「この人の言っていることは、どのくらい本気なのかな?」「おべっかじゃないよね?」なんて、相手の真意をちょっと疑ってみたりすることってありませんか?

人は、1日のうちにたくさんの表現を交換し合います。

しかし、日本人は欧米人に比べれば本音の感情を言葉でそのまま表現することが歴史的・文化的に少ない傾向にあります。

本音と建前というやつでしょうか。

「この人の本音は一体どっちなんだろう?」と深掘りすればするほど、心がザワザワして疲れますよね。



さて、アメリカの心理学者で、表情と感情の関係を研究していたポール・エクマンは、人間の基本感情を「喜び」「恐怖」「嫌悪」「驚き」「悲しみ」「怒り」の6つに分類しています。

この分類を発展させて、心理学者のハロルド・サッカームは、とてもユニークな研究を進めています。

彼は表情分析を徹底的に行なうために、エクマンの提唱した6つの感情について、より深く追究しました。

6枚の基本感情の写真を真ん中からバサッと縦に切り分け、それをさまざまな形で合成してみたのです。

つまり、たとえば本人が喜んでいると言って

いる写真の右側と、恐怖を感じていると言っている写真の左側を合わせると、1つの顔ができますよね。

そんなふうに、いろいろな表情の写真を左右くっつけてみて、本人の本心とどのくらい一致しているかについて調べたのです。

すると驚くべきことに、どのように組み合わせても顔の右半分と左半分とは違う表情をしているということ、また、本心と一致して正直なのは、左半分の顔だということがわかってきたのです。

研究者は、人間の表情は右側と左側を分けて解釈しなければならない、ということを提唱しています。

ややこしいものですね。だけど、相手の本心を知るためには表情を左右に分けて見ることも有効だということが明確になったわけです。



取引先やクライアントに手を焼いているビジネスパーソン、子育て中のお父さんやお母さん、いま向き合っている人の本当の気持ちを知りたいという人は、特に相手の左側の表情に注目することが重要なかもしれませんね。

もちろん、あまり深読みは禁物ですが、あの人の本音は何なのか、もし建前だったらどうしよう、なんてクヨクヨ、オドオド考えているよりも、「左側の表情が本音」——そう割り切れば、気持ちが楽になりますよ。

