



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。YouTubeにて「植木理恵の心理学チャンネル」を運営。

植木理恵の

ココロの休ませ方

※ 34 ※



情報の洪水でココロがモヤモヤするときは

## 写真を見ながら「探偵ごっこ」を試してみる

「記念写真を撮ろうよ！ みんな～、集まってー！」そう呼び声がかかったとき、あなたは集団のどのへんに位置しますか？ 最前列？ 最後列？ それとも真ん中でピース？

アメリカでは、プロファイリング研究という心理学のジャンルが発達していますが、それによると、人は子どものころの性質は大人になっても変わりにくいという傾向がわかっています。プロファイリング研究というのは、簡単に言うと「その人の性格パターンを読み解くこと」。凶悪犯罪などが起きたときなどに、犯人の行動パターンを推測する際、非常に重視されている研究分野です。

そのプロファイリング研究では、膨大な数の集合写真を集めて、どのポジションをとる人はどんな性格か、ということがかなり蓄積されてきています。

今回は、その集合写真の位置どりについての代表的な例を見てみましょう。

たとえば、集合写真の端っこにこだわる人は、79%もの割合で自分勝手な性格——。これは意外ですよ。『イヤイヤ、私はここで……』といつも端っこを選ぶ人は、むしろ控えめな性格に見られますよ。

ですが、これにはウラがあるんです。じつは端っこをキープすることで、左右どちらかを「自分の好きな空間」としてあけて、自分のスペースを大きく取ろうとする性格だと判定されるん

です。そういう観点からも、常に端っこに写りたがる人は、自分独自のタイミングで行動し、自由を愛する人であり、それが裏目に出ると「勝手な性格」と分析されてしまうようです。たしかに、両側に人がいても平気、という人とは違いますよね。

こうして、何気なく撮る集合写真からも、いろいろなことがプロファイリングできるもの。もちろん、行動と性格が100%一致することはありませんが、「ああ、僕は自分勝手なのかな」とか「好きだった彼女はこういう性格だったのかな」なんて、昔の集合写真をあらためて懐かしむヒントになるかもしれませんね。

私たちは普段、写真はもちろん、仕事の資料、TV、ネット、新聞など、「向こう側から」の情報にさらされっぱなしです。つまり、世界に対して、私たちは「受け身」であることがほとんどなんです。

上司にこう言われた、家族にこんなふうに思われた……、その受け身の洪水が、私たちの脳にある前向きな気持ちを硬直させ、メンタルのモヤモヤを生み出しているわけです。

だからたまには、あなたが相手を探る「探偵ごっこ」を試してみませんか？ 集合写真なんて本当におすすめ。「あ、この人いつもこうだ！」なんて探ってみることで、受け身だった脳や心は能動性や積極性を帯び、次の仕事へとギアチェンジできるようになりますよ！