

# 心理学科

こころについてのエッセイ<9>

## 表情認知と対人関係



皆さんは、対人関係で悩むことはあるでしょうか。多くの方が家族関係、友人関係、学校関係で悩んでいます。もし、自分だけ悩んでいるのではないかと思っていたら、安心してください。たいていの方は人間関係で悩んでいるし、多くの方は大人になっても子供のころと同じように、悩んでいます。

対人関係の難しいところは、刻一刻と状況が変化するにつれて、人と人との関係性も変化していくというところにあるようです。あ、空気が悪いな？とかなんとか印象が変わった？という違和感は勘違いのこともあるし、後になって正しいことがわかることもあります。

最近ではインターネットの普及で、普段会わない人と交流する機会も増えました。いいことでもあり、トラブルが起きるきっかけになったりもしていますね。普段会っている人のことはある程度わかっているので、トラブルを避けることができる程度できます。しかし、初対面の人のことはわからず、トラブルに巻き込まれる危険性もあります。



そんな時の一つの手がかりを表情認知（相手の表情を読み取ること）で得ることができます。ニコニコ笑ってたら、相手はこちらを歓迎してくれているし、むすっとしていたら、近づかないでと避けていることがわかりますね。ただ、明らかにわかる表情のほんのちょっと前（1秒よりももっと短い時間）に出てくる表情がその人の本心だという研究があります。アメリカの心理学者エクマンにより、その本当の表情は微表情と名づけられました。



もし、みなさんが相手の表情に違和感をおぼえたら、相手が本心を偽っているのではないかともう一度じっくり観察し、特に微表情に注目することで、詐欺などのトラブルから身を守れるかもしれません。



ただ、相手が頭痛や虫歯の問題を持っていて、一瞬だけ苦しい表情をしていることもあります。微表情の理論はトラブルを避けるのに便利ですが、ほどほどにしましょう。

簗下 成子（臨床心理学）