

3. 表情と感情

「目は口ほどにものを言う」という言葉の通り、表情は言葉で伝える以上の情報を発信します。いくら一生懸命話していても、それにふさわしい表情が伴わなければ、うまく伝わりません。いくら言葉巧みに話していても、本心は無意識の内に表情に出るものです。

表情	声	言葉
55%	38%	7%

一般に、感情の伝達手段として、言葉の役割は7%に過ぎず、声の大きさや調子は38%で、55%は表情による伝達であると言われています。それほど、表情による感情の伝達は重要です。

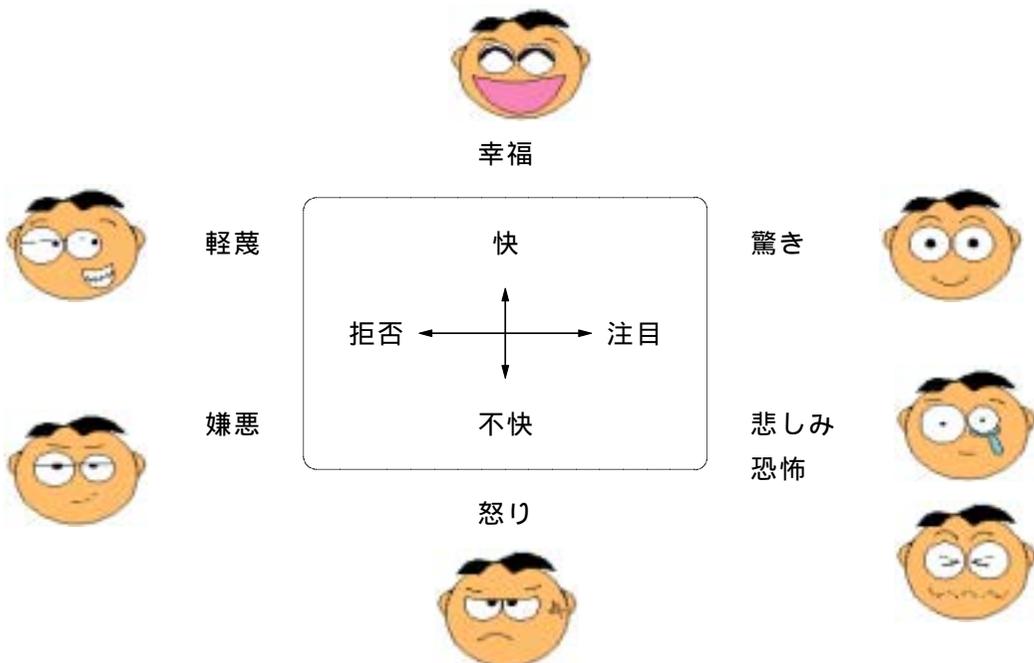
いつもニコニコしていると、コミュニケーションはスムーズに進みます。しかし、怒っていたり悲しい時も、無理をしてニコニコしては、自分の感情が相手に伝わらないし、自分の中にストレスが溜まります。その感情にふさわしい表情をすることが必要です。

また、相手の感情を読み取るが必要な場面もあります。相手が、言葉とは裏腹に逆の感情を抱いている時、それをうまく読み取ることが、スムーズなコミュニケーションにつながります。

表情は、「快 - 不快」と「注目 - 拒否」の2つの軸で分類できます。

「幸福」と「怒り」や「嫌悪」と「驚き」は、まったく反対の表情なので勘違いすることはありませんが、「嫌悪」と「怒り」や「恐怖」と「驚き」は、近い表情なので見分けにくくなります。

表情の位置関係



感情は、眉 目 口を中心にした3つの領域の表情によって表現します。

	驚 き	恐 怖	嫌 悪	怒 り	幸 福	悲しみ
眉	上げる。	上げ、引き寄せる。		下げ、引き寄せ、間に縦皺ができる。		内側を上げる。
額	全体に横皺ができる。	中央に皺ができる。				
目	上瞼を持ち上げ、下瞼を引き下げる。	上瞼だけを持ち上げ、下瞼を緊張する。	上下の瞼を押し上げ、下瞼の下に皺ができる	見開いて、見つめる。上瞼を緊張する。	下瞼を押し上げ、緊張しない。	上瞼の内側を持ち上げる。目線は下を向く。
鼻			頭に皺ができる。			
口	開く。驚きが大きくなる程、口も大きく開く。	開いて、後方へ引く。	上唇を引き上げ、下唇は押し上げるか下げて少し突きだす。	唇をしっかりと結び、端を真っ直ぐか下げる。または、四角い形に開け、緊張する。	唇の端を後方に引き、少し上げる	唇の端を下げる。
頬			持ち上げる		持ち上げる	
備考	眉と目だけだと疑問。目と口だけだと仰天。眉と口だけだと茫然。	眉と目が中心になる。	目と口が中心になる。唇の片側が上がると軽蔑。	眉と目と口の全てが中心になる。各部分が強くなるほど怒りは激しくなる。	目と口が中心になる。	眉と目が中心になる。