



# 目は口ほどにものを言う

マスクをすることが日常的となった昨今、顔の表情全体から気持ちを察することが難しくなってきました。これが原因で家庭や職場等の身の回りの人たちとの意思疎通に影響が出て、さらにストレスの種となっているかも知れません。

しかし、私たちの瞳孔は意識してコントロールすることはできないため、目には本心が表れやすいといわれます。目の動きをしっかりと観察することで、子どもや身近な人の気持ちを知る手掛かりになります。

諸説ありますが参考にしてください。



## 👁️ 目の表情でわかること 👁️

### ● 目が笑う ●



会話の内容ややり取りに賛成や満足を感じている状態です。逆に、口では「はい」「わかった」と肯定的な言葉を発していても、目が笑っていなければ反意や不満と考えられますね。

### ● 瞳孔・目が大きく開く ●



瞳孔が開く、または目を大きく見開いたり、眉毛が上がったりという表情は、話の内容や視線の先にあるものに興味・関心を持っていることを表しています。

逆に目をふさいだり細めたりする場合は、避けたい話題や不快を感じていることを表しています。

### ● まばたきが多い ●



緊張するほど、まばたきが多くなる傾向があります。

話している子どものまばたきが多い場合、嘘をついているか取り繕う何かを隠し持っているかも知れません。

逆に話を聞いている時に、子どものまばたきが多い場合は、親に対して恐怖のようなものを感じている可能性があります。

### ● 視線をそらす ●



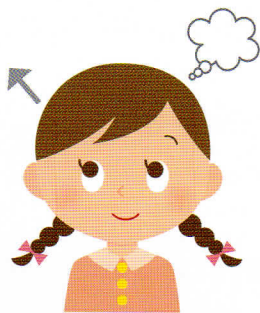
会話に興味がなく無関心や拒否したい気持ちがある時、視線を横にそらすことが多いようです。集中していない場合も同じです。



# 👁️👁️ 目(眼球)の動きでわかること 👁️👁️

観察者から見た相手の目(眼球)の動きです。「向かって左」は相手が「右」を見た場合です。この動きは統計学的に証明されていますが、まれに真逆の動きをする方もいます。

## 目が向かって左上を向く(想像した映像を作り出す)



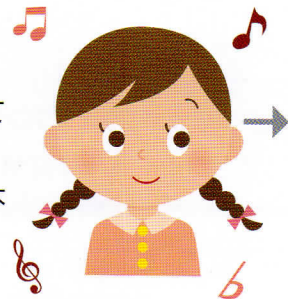
目が上部を向くのは映像と関連があると言われます。相手の目が左上を向く場合は想像した映像を作り出す場合、右上を向くのは過去の映像を思い出す場合の動きだと考えられます。

例えば、子どもに「どうして帰りが遅くなったの？」と訊いた時、左上を見て「先生の手伝いをしてた」と答えた場合、それは想像して作り出した場合の目の動きですからウソの可能性が高いということになります。

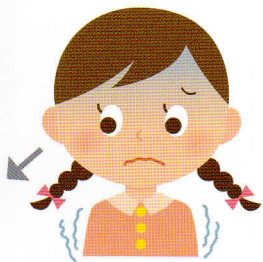
## 目が向かって右横を向く(過去の音を思い出す)

目が横を向くのは音に関わりがあり、過去の音を思い出す時には右に動くと言われてます。人の声や楽曲を思い出そうとする場合に、向かって右に動きやすくなります。

例えば、「先生はホームルームで何と言っていたの？」と訊いた時、目が右を向けば、本当に思い出そうとしているということですね。



## 目が向かって左下を向く(痛みや温感を思い出す)



目が左下を向く場合は身体的な感覚に関わりがあると言われてます。痛みを感じたことなどを思い出した場合や、寒さや暑さなどの温感を思い出す時に、目は左下に動きやすくなります。

## 男女間の視線の違い

相手に好意がある場合には、基本的に相手の目を凝視する傾向があります。興味のある事柄に対して瞳孔が開いている状態です。

しかし、相手が異性の場合、男性は恥ずかしさで視線をそらすことがよくあります。逆に、女性の場合は恥ずかしがらずに直視してくる傾向があります。

また、男性は話を聞く時に好きな女性の目をじっと見る、女性は話をする時に好きな男性の目をじっと見る傾向があることがわかっています。

さらに、男性はウソをつく時は相手から目をそむけることが多いのに対し、女性はウソをついてもしっかりと相手を見据えて話すことができるというデータもあります。

新型コロナウイルス感染症の影響で普段からマスクを外せない昨今、目は口以上に本音を語っているのかもしれませんが、しっかり観察してコミュニケーションを取り、より良い人間関係を作りましょう。

しかし、やはり目だけでは伝えられないこともたくさんあります。「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」「ごめんなさい」など、挨拶や大切なことははっきりと声に出して相手に伝えましょう。