

ボディランゲージが人に及ぼす影響とは

ビルゲイツ、クリントン元大統領…各界の第一線で活躍している芸術家、ビジネスマン、政治家、学者などのプレゼンテーションを企画、運営しているのが TED（Technology Entertainment Design）。すぐれたアイディアを世に広げることが目的としたアメリカの非営利団体で、もともとはサロンの集まりだったようですが、現在は年に1回大規模な大会が開催され、講演はインターネットでも公開されています。

昨年、ハーバード大学のエイミー・カディという社会心理学者の講演がネットで公開されましたが、彼女の講演は実に 2,000 万回以上再生されています。

講演のテーマは「ボディランゲージが人をつくる」。

彼女まず、聴衆に向かってこう問いかけます。「今あなたは自分の体をどんな風に行っているか確認してみてください」

体を小さく縮めている人、足を組んでいる人、逆に体を大きく広げている人……。

言われてみると、人は無意識にいろいろなポーズをとっていて、これこそが「非言語行動」というボディランゲージであり、コミュニケーションであるというわけです。

彼女の視点で興味深いのは、自身のボディランゲージについて、相手が意味を見出そうとするのはもちろんですが、実は自分自身のさまざまな状況における成功確率にも影響をもたらしているという点です。

まずは「ふり」をすることでも効果が

この講演の中では、面接者が事前にどんなポーズをとって過ごすかによって、面接結果に影響が出るという実験を紹介しています。

ここでは、面接前に堂々と体を広げるポーズをとっている人と、小さくなっていた人とでは、ホルモンの分泌に違いが出るという結果が報告されています。

堂々としていた人は、男性ホルモンのテストステロンの分泌が盛んになり、逆に小さくなっていた人はストレスのホルモン、コルチゾールの分泌が増えるというものです。面接の結果は、堂々としたポーズをとっていた人の評価が高くなっています。

自信のない時でもあえて自信にあふれる力強い「ふり」をすることで脳内ホルモンに影響し、成功につながる可能性が高まると彼女は述べています。

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」という名言を残しているのは、アメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズ。

最初は「ふり」でも前向きなポーズをとり続けられれば、それが自身に影響を及ぼす。まずは鏡の前で背筋をすっと伸ばして、笑顔で自分に笑いかけることを習慣にしてみましょうか。

ちなみにテストステロンは筋トレなどで働きが活発になるとのこと。JASS の講座にもいろいろと体を動かすものがあります。試してみたいかがでしょうか。

（イベントNo.7、No.28、No.304）

記 宮島佳代子