



「目は口ほどに物を言う」(The eye is the window of the mind.) (Die Augen sind der Spiegel der Seele.)

コロナ禍の中、日本は欧米に比べてマスク着用までに時間がかからなかったようです。日本人は相手の感情を読み取るのに目元を重視し、相手の口元が隠れているのに抵抗感が無いため、マスクをすんなり受け入れられたのではないかとの見方があります。とは言え、世界各国にも日本と同様の諺が存在しています。

本当に目は言葉同様、意思や気持ちを伝えるのでしょうか？実験により次のことが明らかになっています。

***目だけで心の状態は伝わる？**

一般に、目だけを見た時も顔全体を見た時に劣らないくらい感情が伝わる(対照実験：口だけを見た時に伝わるか)ことがわかりました。但し、それが苦手な一部の人たちもいることが分かっています。

***まばたきは、心の状態を反映する？**

まばたきは、緊張した時、またストレス(不快)により増え、一方、興味と関心を持って何かのめりこんでいる時(快)、また注意を集中している時には減ります。

***瞳孔の大きさは心の状態で変わる？**

○興味あるものに対して瞳孔は大きくなり、不快な物を見たり、悲しさを感じると瞳孔は小さくなります。
○知的な作業に取り組んでいる時、興奮した時、また恐怖を感じた時には、瞳孔が大きくなります。

***目の写真を見ると、誰かに見られているような気になることにより、その人の行動に影響する？**

目は写真だけでも言葉に勝る大きな語りかけ効果を持っており、良くない行動を止める力があります。

その他に、目を見ることによって分かること、目の持つ力などを一部ご紹介します。

*古来より、瞳は魂を象徴するものとして認識されています。例：「開眼」「画竜点睛」

*上目遣いは相手の顔色をうかがうとき、横目で見るのはちらりと見ただけで無視する時、下目で見るのは見下げる時、軽んじる時とされています。

*眼球が動かず、視線が一点を注視している時は、思考に集中していることを表します。

*世界各国に意思や感情を表す目の慣用語があります。例：「太った目」(ポルトガル)(意味：物欲しそうな目・欲望) 「緑の目」(タイ)(意味：激怒した様子) 「目が脂肪で覆われる」(モンゴル)(意味：うぬぼれる)



仏像やモナリザの目を見ている時に感じる私たちの不思議な気持ちについて考えてみました。

***仏像の目を見ていると・・・**

仏像の目は下向きで、左右の目が見ている方向が平行ではなく少し外側にズレています。このような目のことを「三昧の目」と言い、精神集中が高まり能動的な作用が全くない状態で、見ている人が瞑想に入るような雰囲気を出しています。人の視線は睡眠中には外側にズレており、三昧とはまさにこの生理的安静位にあたるのです。そのため、なんだか吸い込まれるような不思議な気持ちになりませんか？

***モナリザの目はどこを見ている？**

仏像同様、モナリザの目は視線が少し外側にずらして描かれています。あなたがどの位置に立っても、なんとなく見つめられているような気になりませんか？そんな気持ちになるのも、視線が左右平行に描かれていない効果だと言われています。

このように目は沢山のことを表現し、教えてくれます。日々の生活の中で参考にしてみてくださいね。

参考文献

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、是非一度足を運んでみて下さい。
問合せ先: カウンセリングセンター
10号館3階 TEL: 03-3238-3559
受付: 9:30~11:30, 13:00~16:00 (月曜日~金曜日)
*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受付時間にご注意ください。

*ことわざと心理学 今田寛 有斐閣 2015
*口ほどにものを言う目に効く話 由富章子 中経出版 2009
*目は口ほどにものを言うか 亜細亜大学 慣用語比較研究プロジェクト 三修社 1998
*「顔」と「しぐさ」で相手を見抜く 清水建二 フォレスト出版 2016
*世界ことわざ比較辞典 日本ことわざ文化学会 岩波書店 2020
*YAHOO NEWS 2020.7.9版 <https://news.yahoo.co.jp/articles/920ecad443de046c24420dc039c697c986b729d7> (2020.12.25取得)