

笑顔には、相手を笑顔にするミラー効果や、自分自身がポジティブな気分になる顔面フィードバック効果がある。例え偽りの笑顔だったとしても、この効果は表れる。

【目的】

近年対人緊張や友人関係での自信のなさ、また情緒面の症状を持つ学生が増加しており、対人緊張感が留年と退学に関連していることが明らかにされている(一宮ら,2004)。

対人緊張が大学生活を阻害する大きな要因の1つになっているのである。この問題を解決するために、笑顔の効果に着目した。

自ら笑顔を作ることで、感情や認知、行動に変化が表れるか、その変化が対人緊張の緩和につながっていくか検討していくことを本研究の目的とする。

【方法】

女子大学生10名を対象とし、実験を行った。実験内容は以下の通りである。

初回面接：質問紙調査・対人緊張や表情の意識に対するインタビュー・日記の説明

第2回面接：笑顔を意識開始

笑顔を意識してからの変化を記入する日記の説明・笑顔の写真撮影・
表情筋エクササイズ・宿題の説明

第3・4回面接：感情・認知・表情の変化についてのインタビュー・表情筋エクササイズ

最終面接：インタビュー(感情・認知・表情の変化,緊張しやすさの変化についてなど)
笑顔の写真撮影・質問紙調査

【結果】

10人中8人の日記やインタビューの回答に、「緊張が和らいだ」、「緊張がなくなった」など、緊張が緩和されたことを表す言葉が見られた。はっきりと緊張が緩和したことを表す記述や言葉が、残りの2人には見られなかったが、「楽になった」、「落ち着く」などの感情の変化が見られた。

前向きな変化だけでなく、「無理しているって思われてないかな」、「本当に嫌なことがあった時の笑顔は、気持ちをより辛くさせる」などといった回答もあり、笑顔を意識することが、気持ちを明るくさせる効果のみをもたらすものではないということも本研究では明らかにされた。

【考察】

対人緊張感が少ない人は、自分の変化を感じるとともに、人の笑顔にも注目していた。このことから、対人緊張感が少ない人は、人と接する際、自分自身にゆとりがあり、周囲に意識が向きやすいということが考えられる。

対人緊張感が高い人は、緊張感が少ない人よりもはっきりと緊張の緩和を感じ取ることがわかった。普段緊張が大きいと、少しの変化でも敏感に感じ取れたのではないかと思われる。人と接する時の緊張が大きいと感じている人に対しても、笑顔の意識による対人緊張緩和効果が表れることが本研究では示されたと言える。

本研究では感情等の変化が見られたが、これは研究目的に気づかれてしまったためだとも考えられる。研究目的が意図されない方法について深く考える必要があったと思われる。