

癖や仕草からわかる簡単な心理学

安里 峻

はじめに

I. コミュニケーションを阻害する癖

1. 時計を頻繁に見る
2. 頬杖をつく
3. 同じ話ばかりする
4. 携帯電話を手放さない
5. 鼻をほじる

II. 精神を安定させる一方で、I にも該当するもの

1. 貧乏ゆすり
2. 舌打ちをする
3. 爪を噛む

おしまい

はじめに

誰にでもある癖や仕草から相手が何を考えているのか今どういう気持ちなのかが読み取ることが出来たりする。相手の気持ちを読み取ることが出来ると、コミュニケーションが円滑に進み、無駄な争いを避けることが出来るかもしれない。ここではその一部を紹介する。

I. コミュニケーション阻害する癖

コミュニケーションを円滑に進めるためには、相手の仕草どうこうよりも、まず自分の癖や仕草が相手に不快感を与えてしまっ

てないかが重要だと私は考える。どれだけ相手の気持ちを読み取ろうが、自分の癖が相手に悪い印象を与えてしまっていては元も子もないのである。

なので、まずは自分の癖を見直すことが大事だと思うので、相手に悪い印象を与えてしまう可能性のある癖とその改善方法の一部を挙げる。

1. 時計を頻繁に見る

会話中に時計を頻繁に見てしまう癖は、相手に自分の話を集中して聞いてもらえていないと思われてしまい、相手に不快感を与えてしまう⁴。本当に時間が無いのであるならば、あらかじめ相手に伝えておくの良いだろう。

改善策としては、時計をあまり見ないように意識して直すのが手っ取り早いですが、難しいのであれば、時計を外す、鞆の中に直すなど見たくても見られない状態にしてしまうのが良いと思われる。

2. 頬杖をつく

頬杖をついてしまう癖は、会話などに対して関心を持っていないことの表れであり、早く終わらないかなどの、心の不満が表れている⁵。

改善策としては、両手を膝の上にのせる、腕を組むなどして、意識して頬杖をつかないようにすると良いかもしれない。

⁴ 内気で暗い性格を直す方法「【内気】コミュニケーション能力が低い人の損する癖の治し方」『内気で暗い性格を直す方法』＜<http://hanashikata-pro.com/?p=257>>。

⁵ 渋谷昌三『癖の心理学 人の癖みて我が癖なおせ』（東京堂出版、2013年）P, 182。

3. 同じ話ばかりする

同じ話ばかりする人は自己主張が激しい性格で、常に自分を認めてほしいという本音を持っている。また、そうした人々は自分以外には興味がなく、相手に退屈な思いをさせてしまうかもしれない⁶。

同じ話ばかりしていると、相手にうんざりされ、また相手から同じ話ばかりされると鬱陶しさを感じてしまうこともあるだろう。

話を聞く側の対処方としては、相手の気持ちに共感し、適度に相槌をうつと良いだろう。そうすることで、相手は自分の主張が認められ満足するだろう。

自分が同じ話ばかりしてしまうときは、気付きにくいものであるが、親しい人と話していると指摘してもらえることもあるだろう。そのように自分が同じ話ばかりしていることに気づいたら、簡潔に話すことを心がけると相手への負担が少なくなる。

4. 携帯電話を手放さない⁷

現代社会では携帯依存症と言われるほど、社会問題化している。一人でいる時ならともかく、友達や同僚と一緒にいる時にまで携帯電話を手放さないでいると、相手に不快感与えてしまう可能性が高い。それに加えて相手からの印象も悪く、健康にも害を及ぼす。

改善策は、時計を頻繁に見てしまう時と同様にカバンの中にしまうなどして、すぐに触りづらい状況にしてみると良いだろう。携帯電話を触っていないとイライラする、不安になってしまう場合は依存症の可能性があるので、そういった場合は専門の病院に

⁶ Lovely 「癖や仕草からあいての心理・性格を読み取る 55 の方法！【心理学】」『Lovely』 <<https://lovely-media.jp/posts/2895>>。

⁷ 渋谷昌三『癖の心理学 人の癖みて我が癖なおせ』（東京堂出版、2013 年）P, 181。

行った方が良いかと思われる。

5. 鼻をほじる

鼻の通りが悪い、鼻に不快感があるなどの時に指を入れる人もいる⁸。しかし、基本的には不快、不潔な行為とされるので、どうしても気になる時は一旦その場を離れてするか、一人の時にするなどして、他人に気を遣う必要がある。

Ⅱ. 精神を安定させる一方、Ⅰにも該当するもの

1. 貧乏ゆすり

貧乏ゆすりをする人は、イライラを解消しようとしている。人間は運動するとストレスが解消できるという特技を持っている。それを本能的に理解し、貧乏ゆすりをすることでストレスを解消しようとしているようだ。しかし、貧乏ゆすりは相手に不快感を与えてしまうことが多く、逆に相手をイライラさせてしまう。日常的に貧乏ゆすりをしてしまうのであれば、それは足の血流が滞りがちなのかかもしれない。その改善策としては、血流をよくするためにひじきやレバーなどを食べて、鉄分補給をすると良い⁹。

それでも治らないのであれば、椅子に座ったままつま先立ちをする、又は椅子の脚に足を巻き付けるなどして貧乏ゆすりをしないようにすると良い。

⁸ 渋谷昌三『癖の心理学 人の癖みて我が癖なおせ』（東京堂出版、2013年）P, 171。

⁹ 気になること、知識の泉「無意識に貧乏ゆすりをしてしまう原因は？どう対策したらいい？」『気になること、知識の泉』
<<https://afun7.com/archives/3868.html>>。

2. 舌打ちをする

舌打ちをすることは、他の人の行動に不満があり、ケチをつけることを意図したネガティブな行為である。舌打ちをしてしまいがちな人は、合理的で何事も思い通りにいかないと不満がたまるタイプであり、ストレスをためこんでしまいがちである可能性が高い¹⁰。さらに舌打ちは他人を不愉快な気持ちにさせやすい。

改善策としては、舌打ちでストレスを発散するのではなく、日頃からストレスをため込まないように心がけるといいだろう。なにか別のことを考える、好きなことをするなどしてこまめにストレスを解消させるべきである。

3. 爪を噛む

爪を噛むという行為は、欲求不満度が高く、それを解消しようとしている。神経質でストレスに対して我慢強いタイプの人に見られる¹¹。

爪を噛む行為は傍目からみれば不潔な行為であり、他人や友達に不愉快な思いをさせてしまう。

対処法は、常に爪を短く切っておき、噛む爪を無くしてしまうか、絆創膏などで噛めないようにすると良いだろう。又は、噛む前の爪と噛んだ後の爪を比べる、噛んだ時に記録をつけるなどして意識から変えていくことも重要ではないかと考えられる。

おしまい

以上が癖や仕草からわかる簡単な心理学の紹介である。普段の

¹⁰ 渋谷昌三『癖の心理学 人の癖みて我が癖なおせ』（東京堂出版, 2013 年）P, 173。

¹¹ 渋谷昌三『癖の心理学 人の癖みて我が癖なおせ』（東京堂出版, 2013 年）P, 177。

生活の中で自分や相手の癖や仕草を意識して見てみると新たな発見や意外な一面を知ることができるかもしれない。

【参考文献】

渋谷昌三『癖の心理学 人の癖みて我が癖なおせ』（東京堂出版、2013 年）。

Lovely「癖や仕草からあいての心理・性格を読み取る 55 の方法！

【心理学】」『Lovely』＜<https://lovely-media.jp/posts/2895>>（最終閲覧日：2018 年 5 月 17 日）。

ニュースと共に生きる「同じ話を繰り返す人の心理！聞く側と話す側の対処方法！」『ニュースと共に生きる』

＜<https://yahuhichi.com/archives/4374.html>>（最終閲覧日：2018 年 9 月 14 日）。

気になること、知識の泉「無意識に貧乏ゆすりをしてしまう原因は？どう対策したらいい？」『気になること、知識の泉』＜<https://afun7.com/archives/3868.html>>。（最終閲覧日：2018 年 9 月 14 日）。内気で暗い性格を直す方法「【内気】コミュニケーション能力が低い人の損する癖の治し方」『内気で暗い性格を直す方法』＜<http://hanashikata-pro.com/?p=257>>。（最終閲覧日：2018 年 9 月 14 日）。