



COACH A Co., Ltd.



株式会社コーチ・エイ  
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ  
一般財団法人 生涯学習開発財団認定マスターコーチ  
石川 詩乃

## 「あなたの思った通りのあなた」をつくる

2023年も、残すところあと10日ほどとなりました。この機会に2023年を振り返っている方も多いかもしれません。ちなみに、こんな問いでこの1年を振り返ると何が見えてくるでしょうか。

- 今年、一番多くしていた表情はどんな表情でしたか？  
笑顔、しかめ面、どちらが多かったですか。ほかにはどんな表情をしていましたか。
- どのような姿勢で過ごすことが多かったですか？  
姿勢よく胸を張っていた方もいれば、肩を丸め、うつ向きがちな1年を過ごした方もいたかもしれません。
- あなたの心を多く占めた感情は何でしたか？  
喜びでしょうか、いらだちでしょうか。不安や焦り、緊張という方もいるかもしれません。
- これまでの問いで見えてきたことは、年初に描いた「自分の理想のありたい姿」とは、どれくらい一致していましたか？

ここまで振り返ってみて、どのような発見がありましたか？

### ボディ・ランゲージや表情と感情の関係

冒頭の問いは、私が自分のコーチから受けたものです。この1年の自分の表情や姿勢を振り返ると、見えてくるものがあります。

10年ほど前、アメリカの社会心理学者であるエイミー・カディ氏による『ボディランゲージが人を作る』というタイトルのTEDトークが、一世を風靡したことがあります。(※1) 彼女の『パワーポーズ』という本は、日本でも注目されました。私たちの「姿勢」「表情」「心情」、そして「結果として周囲に与える影響」は、すべてつながっているという内容です。彼女の研究発表の中でとくに興味深いのは「悲しいから泣き顔になる(心情→表情)」という順番ではなく、その逆だということ

です。つまり、自分の表情やボディ・ランゲージが、周囲のみならず自分自身の心情や状態へも影響を与えるというのです。

たとえば「力強いポーズ」をすると自信にあふれ、断定的で、動じなくなります。「無力なポーズ」はその逆で、ストレスに過敏になり、リスクを避けようとするそうです。実際に「力強いポーズ」「無力なポーズ」のいずれかのポーズを2分間とってからギャンブルに臨む場合と就職面接に臨む場合のそれぞれについて実験を行ったところ、「力強いポーズ」を取った人の方が、ギャンブルでは強気の賭けに出る確率が高くなり、面接では堂々とした対応をし、良い印象を与えるという結果が出たといえます。

また、脳科学者の池谷裕二氏は、著書『脳には妙なクセがある』の中で、近い研究を紹介しています。(※2) それは、笑顔に近い表情を作ることで、快楽に関係のあるドーパミン系の神経活動に変化が出る、というものです。こちら「楽しいから、笑う」という因果関係ではなく、「笑顔をつくると楽しくなる」という一般に想起するプロセスとは逆の因果が特徴です。池谷氏曰く、笑顔をつくると、脳が楽しいと勘違いするというのです。

### 周囲にメッセージを発している私たちの「体」

私自身の1年を振り返ると、コーチとしてもマネージャーとしてもチャレンジングな仕事の機会をたくさんいただいた年でした。しかし、振り返ってみると、「何としてもうまくいかせたい!」という強い気持ちが、私の表情や姿勢に影響していたことに思い当たります。

たとえば、肩に力が入っていることも多く、必死に考え事をする中で、息をするのを忘れることもありました。また、部下に接する時に、険しい表情で接していたことが多かったように思います。そして、険しい表情をすればするほど、ますます

私の内面では、ゆとりやリラックスした気持ちが薄れ、焦りや緊張が増幅していったような気がします。

実際に、周囲から「怖い」といわれることが増えました。本当は、軽やかさ、朗らかさをチームに与える自分でありたい、一緒に仕事をして、前向きになれる、活力が増す人でありたい、と思っているのに、現実には起こっていることは全く反対です。

であれば、自らがやりたい姿に合わせてボディランゲージや表情、姿勢を意識してみよう、そう思いました。

### 自分の「体」や「表情」の影響に自覚的になる

自分の描くリーダー像に合わせて、次のようなことを試すことにしました。

- 「しっかりしなきゃ」とこわばる顔の筋肉をほぐす
- 笑顔でミーティングに臨む
- 誰かと話すときは、両手をゆったりと広げて相手を歓迎する姿勢で臨む

ところが、やってみようと思っても、実際にはなかなかそうもいきません。理由はいくつかありますが、大きな発見の一つは、体にもルーティンがあるということです。使い慣れた筋肉、ボディ・ランゲージを体が覚えていて、気を抜くと、それが再現されていることにハッとします。

しかし、使い慣れた表情、姿勢を放置していたら、これまでと何も変わりません。誰かに緊張感を与えていたり、誰かが自分に話しかけるのを遠慮させていたり、もしかしたら誰かのモチベーションを下げていたりすることさえあるかもしれない。

であれば、ときどき立ち止まって自分の状態を感じる。周

囲にフィードバックしてほしいとリクエストしておくのもいいかもしれません。

実は、これを書いている今も、集中しすぎて呼吸を忘れる時がありました。そういうときに、ふっと呼吸を取り戻すだけでも、少し気持ちが前を向くと感じます。

新しい年を迎えるこのタイミングで、立ち止まって、自分の状態を振り返ってみませんか。

- あなたは今年、どんな自分であろうとしてきましたか？
- 来年は、どうありたいですか？

#### 【参考資料】

- ※1 エイミー・カディ、「ボディランゲージが人を作る (Your body language shapes who you are)」, TED Talks
- ※2 池谷裕二、「脳には妙なクセがある」、扶桑社、2012年

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1199 2023年12月20日配信】

#### ■石川 詩乃

株式会社コーチ・エイ  
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ  
一般財団法人 生涯学習開発財団認定マスターコーチ

東京大学文学部行動文化学科卒業。日本アイ・ビー・エム株式会社に入社し、コンサルティング・サービス部門にて製造・小売・通信など多種多様な業界の業務改革プロジェクトに携わる。クライアントとのプロジェクト経験を通して、組織の変革を最も前進させるのは、組織にいる一人ひとりの未来に向けた強い想いと主体性だと痛感する。変革を目指す組織に属する人々の意識のありようにアプローチし、ともに変わっていくことを支援する「変革のパートナー」でありたいと考え、コーチ・エイに入社。前職での経験を活かし、組織理念の浸透・体現、事業成長に向けた組織文化変革、次世代育成などをテーマに、幅広い業界のEGゼクティブとコーチングを実施。2020年からはコーチ・エイが担当する大学講義の講師陣の一員として、コーチングの発信・発展にも貢献している。

© 2023 COACH A Co., Ltd. All rights reserved. 本書の全部または一部の無断転載・複製を禁じます。

## 株式会社コーチ・エイ

東京都千代田区九段南 2-1-30 TEL 03-3237-8050  
<https://www.coacha.com>

WEEKLY GLOBAL COACH 登録はこちらのURLまたはQRコードよりご登録いただけます。

<https://www.coacha.com/wgc/>

