

私たちはボディランゲージに目を引かれます。特に他の人のボディランゲージに興味を引かれます。何かこういうぎこちないやり取りとか笑顔とか、蔑んだ視線あるいはぎこちないウインクだとか握手なんかにも興味を持ちます。

コミュニケーションは人と人との交流です。相手のボディランゲージは自分に何を伝えているのか？自分のボディランゲージは相手に何を伝えているのか？人はボディランゲージから大まかな判断や推測をします。そしてその判断が人生において大きな意味を持つ場面に大きく影響するんです。— 誰を採用し、誰を昇進させ、誰をデートに誘うかというような。(中略)

私たちの考えや感情や生理は自分の非言語行動の影響を受けます。力や支配の非言語表現がどんなものかというところのことです。動物の世界では体を広げます。自分を大きく見せ、体を伸ばし広い空間を占めようとします。要は広げるというのが基本です。このことは動物の世界に広く共通しています。霊長類だけに限りません。人間もまた同じことをします。

これは力を持った人が絶えずしているという面もあれば、力を感じる瞬間にするという面もあります。これの特に興味深い点は、この力の表現がいかに古くからあって普遍的かということです。この誇らしさの表現に関しては、ジェシカ・トレーシーによる研究があります。運動競技で勝ったときには、目の見える人も生まれつき盲目の人も、同じようにこのポーズをするのが分かりました。ゴールラインを切って勝利したとき、他の人がそうするのを見たことがあるかに関係なくこんな風にするんです。腕をVの字に突き上げて。

一方で、無力だと感じる時はどうでしょう？(中略)

心が体に変化を及ぼすのは分かりますが、体もまた心に変化を及ぼすのでしょうか？そして力溢れる心とは無力な心と比べてどんな風に見えるのでしょうか？力溢れる人は、当然ながらより断定的で自信を持ち楽天的です。運任せのゲームにおいてさえ勝てると感じています。それにまた抽象的に考える傾向があります。生理的にもある重要な2つのホルモンに違いが見られます。支配性のホルモンであるテストステロンとストレスのホルモンであるコルチゾールです。霊長類の群れの中で力を持つボスは、テストステロンが多くコルチゾールが少ないですが、力強く有能なリーダーもまたテストステロンが多くコルチゾールが少ないのです。

私たちが実験をして分かったのは、リスク耐性— 今の場合ギャンブルですが、力強いポーズをした人は86%が賭に出ます。力の弱いポーズでは60%の人しかやらず、大きな違いが出ます(中略)

最後にお伝えしたいのは、小さな変化が大きな違いに繋がるということです。たった2分間の積み重ねですが、この次ストレスを感じたり評価される場面に臨むとき、やってみてください。エレベーターの中で、トイレの個室で、自分の部屋で、やってみてほしいんです。脳をその状況に最適な状態にし、テストステロンを上げコルチゾールを下げるんです。「自分がどんな人間か言ってやろう。見せてやろう。」という気持ちになってください。

そしてお願いしたいのは、力のポーズを試しこの科学を広めてください。すごく簡単なんですから。エゴで言っているわけではありません。みんなに教え共有してください。これが一番役立つのは、リソースも技術もステータスも力もない人たちです。1人でできるんです。必要なのは、自分の体と1人になれる2分間だけです。それが彼らの人生を大きく変えることになるはずですよ

ご清聴ありがとうございました。