



ENGLISH Now! NEWS

www.englishnow.jp

アイコンタクト：コミュニケーション改善のために！

先日、とある研究が私の目を引きました。というのも、その内容が語学学習にも重要な意味合いを持つものだったからです。あるイギリス人研究者によると、母親が目を合わせながら歌いかけてあげると、赤ちゃんの脳波が母親の脳波に同調するそうです。歌っていても、目を逸らしてしまうと同じことは起こりません。また、この「脳波の同調」は母親以外の人が歌いかけても発生します。いずれの場合にもアイコンタクトが決定的な要因になるとのことでした。

日本でも数年前に、人と犬の間に生化学的なつながりがあるという研究発表がありました。犬と人を見つめ合った時、両者からオキシトシンというホルモンが発生します。そしてこのオキシトシンは社会的結合に強い関わりを持つのです。犬がこんなに上手く環境に適応できた理由の一つが、アイコンタクトにより感情的な結びつきを生むことができたからだという提言も

あります。やはりアイコンタクトが鍵なのです。

このような見解により、私はアイコンタクトの重要性を痛感させられました。コミュニケーションの相互作用による恩恵を失ってもアイコンタクトを避ける傾向にある日本人にとっては、特に悩ましい事実だと思います。確かに、視線を逸らすことは時に衝突の回避にもなります。しかし感情的な親密さを築き上げるためにはアイコンタクトが絶対に必要です。

目を合わせるにより、話を聞いていること、そして相手に対し心からの関心を持っていることを伝えることができます。相手の世界に心を開いていると示せる訳です。さまようような視線は無関心や、ひどい場合には不誠実とも受け取られかねません。初対面の人と良い関係を築いていきたい時、握手をしながらしっかり目を合わせることが重要であると言われる所以はここにあります。心の結び付きや信頼を築く上でアイコンタクトは必要不可欠なのです。

皆さんのここ最近のコミュニケーションはどれだけ充実しているのでしょうか？ うつむいて、必要以上にスマートフォンや他の端末の画面を見つめてはいませんか？ 顔と顔を付き合わせることもよりもSMSやチャット、メール、インスタグラムやその他SNSなどデジタルでのコミュニケーションを選んでしまっていないでしょうか？ 本当の意味で相手とつながるために人間が長い年月をかけて磨き上げてきたコミュニケーションツールを徐々に失ってはいませんか？

コミュニケーションと言語は切っても切り離せません。相手と有意義な交流を持ちたいのであれば、語彙や文法以上に気を配るべきことがあります。態度や姿勢、身振り、表情にも意識を向けながら、対面でのコミュニケーションの質や奥深さを磨いていきましょう。何より重要なのはアイコンタクトで共感を示しながら、全神経を相手に集中させることです。これにより皆さんのコミュニケーションは大きな変化を遂げるでしょう。

サフェル・ジャック

Eye Contact: It makes a difference!

Some research caught my eye the other day because of its important implications for language study. It seems that British scientists found that babies' brain waves actually synced with their mothers' when sung to while the mother kept eye contact with the baby. When the mother looked away while singing, this did not happen. This "brainwave syncing" occurred not only with the mother, but also when others sang to the baby. And eye contact was always crucial.

In Japanese research published a couple of years ago, it was shown that humans and dogs show a bio-chemical connection: both release the hormone oxytocin when they gaze into each other's eyes. Oxytocin is strongly connected with social bonding. It has been proposed that emotional bonding established by eye contact was one reason why dogs were able to so successfully domesticate. Eye contact was key.

These observations bring home the importance of eye contact in communication. This can be particularly a challenge in Japan, since many tend to avoid eye contact—at the expense of more communicative interaction. Yes, sometimes averting your gaze can help to avoid conflict. But keeping eye contact will be necessary to establish any real rapport.

Eye contact shows that you're listening and that you're genuinely interested in the other person. It shows that you are open to *their* world. A wandering gaze betrays disinterest or, even worse, dishonesty. That's why when meeting someone for the first time, especially during the handshake, eye contact is considered crucial to establish a good relationship. There must be eye contact to connect and build trust.

How rich is your communication overall these days? Are you face-down, staring

at your smartphone or some other display more often than you should be? Do you find yourself opting for digital instead of face-to-face communication—depending on SMS, chat, email, Instagram or any of the many other social networking choices? Are you gradually losing the communication tools that humans have refined for eons to meaningfully connect with each other?

Communication and language are bound inseparably. To meaningfully communicate, you must pay attention to far more than just vocabulary and grammar. Work on the quality and depth of your face-to-face communication by considering attitude, posture, gesture, and facial expression. Above all, give the person you're speaking with *all* your attention keeping empathic eye contact. It makes a big difference.

Jacques Saffell