

さいころセミナー「嘘の心理学」 まとめ

さいころセミナー 第4回 「嘘の心理学」

主催： さいころ

開催日： 9月17日(土) 13:30~16:15

場所： 中生涯学習センター 第2集会室

I. 嘘の基本

1. 嘘の5つの分類 (DePauloの分類)

嘘の5つの分類

- ・感情の嘘 実際思っていることとは違う感情の嘘
- ・達成の嘘 これまで達成した事柄についての嘘
- ・行動の嘘 行動についての嘘
- ・説明の嘘 物事の説明についての嘘
- ・事実の嘘 事実・所有物についての嘘

2. つきやすい嘘

- ・初対面・そうでないに関わらず、感情の嘘をつくことが多い。
- ・男性は女性よりも達成や事実についての嘘が多く、女性は感情の嘘が多い。

3. 自分のための嘘、他人のための嘘

女性→女性は”自分のための嘘”と”他人のための嘘”がおよそ5:5、それ以外では、7、8割が”自分のための嘘”。

II. 非言語から嘘を見抜く

1. 嘘のボディランゲージと言葉の割合はどのくらい？

2. メラビアンの法則

人は見た目が93%とかいう実験がありますが、実験条件が適当なので、話半分の法則です。この法則から何かの結果を導こうとしてはいけません。よって、嘘を見抜くのも見た目が9割とかじゃありません。

3. 透明性の錯覚

人は自分についての知識量が多いので、嘘をついている時も相手が思っているよりも「バレてる!？」と誤ってしまいやすい。逆に自分が嘘をつくときにいつも「バレてる!？」と誤っているため、相手の嘘をより見抜けると誤っている。

4. よく言われる嘘を見抜く方法の真実

視線をそらす（もしくは相手の反応を確認するためにじっと見る）、くちびる舐めるというのは嘘をついていると若干起こりやすい。また、表情が不自然というのもあるが、どれもすぐ分かるレベルじゃないです。

右上（右下）を見る、アゴや口を触る、脚や手を触る、脚をぶらぶらさせる、椅子に座り直す、頭や顔がよく動くというのは、ウソの手がかりと言われたり、本で紹介されたりするけど、特にヒントにはなりません。

5. 他に使えるヒント

声のピッチが上がる、会話中のポーズ（一時停止）が長くなる、会話の速度が早くなる、というのは嘘をつくとき起こりやすいです。ただし、役に立たないという研究結果もあって、簡単に分かるものではありません。

6. プロでも見抜くのが難しい

嘘を見抜くのは警察などのプロと思われている人にとっても難しいことです。これは、嘘を見ぬいた後に、「嘘だった」、「実は嘘じゃなかった」というフィードバックが得られないためです。そのためか、アメリカの警官向けの教本にもあやまった嘘の見抜き方が載っているのです。

7. 表情は信用できる？

微表情から嘘が分かるというのはよく言われていますが、訓練をしないで見るのは困難です。また、訓練+ビデオでスローで見直すということじゃないと実用的じゃないと思います。

III. 会話から嘘を見抜く

1. とある実験

知人にビデオをみてもらったら60%の正解率。一方47%という数字もある。通常は50~60%の間とされています。

2. 対話で嘘を見抜く5つのポイント

1. 詳細を聞く
2. 回答が最小限？（嘘をついていると矛盾が起きないように最小限しか話さない事が多いです）
3. 起きた逆順に話してもらおう（思い出す場合はすぐに起こった順でも新しい順でも話せますが、嘘の場合は難しいので時間がかかります）
4. ざくっとしたオープンな質問をする（これによって、後で矛盾が起きやすくなります）という
5. 会話の途中をさえぎらない（嘘をついている時は頭を使うので、相手が嘘をついていそうならばなるべく会話をさえぎらず相手に話させましょう）

IV. 嘘本ブックガイド

1. オススメの著者

以下の著者はオススメです。また、ちゃんとした本では参考文献や論文にこれらの人の名前が載っているはずですよ。

ベラ・デパウロ(Bella DePaulo)

ポール・エクマン(Paul Eckman)

ロバート・フェルドマン(Robert Feldman)

アルデール・ヴリ (Aldert Vrij)

2. オススメ本

ロバート・フェルドマン 「なぜ人は10分間に3回嘘をつくのか」 嘘全般に渡って書いてある良書。

ポール・エクマン 「顔は口ほどに嘘をつく」 微表情の本。かなり分厚いですが、細かくてオススメです。

佐藤綾子 「一瞬の表情で人を見抜く法」 入門書には悪くないですが、少しオーバーな印象を受けます。

3. 本の選び方

以下のような本を選びましょう。

- ・事例として、何人がとか何%が見破ったなどの数字が載っている本
- ・参考文献として論文がきちんと載っているもの
- ・大学教授の書いたもの。もしくは心理学系のジャーナリストの場合は、どこで誰が実験したもの、と実験内容が載っているもの

以下のような本はあやしいモノが多いですよ。

- ・嘘をつくと目をそらす・ある方向を見る、嘘をつくと足を組み替えるなどといったことが載ってる本
- ・元マナー講師とか、なんとか認定カウンセラーとか専門家じゃない人が書いた本
- ・嘘つく人の心理がそれっぽく解説されている本（深層心理とか言葉が出てくると怪しさ倍)
- ・たくさん本を書いている人の本（有名だから嘘に詳しいわけじゃない)

V. 参考文献

Aldert Vrij著「Detecting Lies and Deceit」

Bella DePaulo著「The Hows and Whys of Lies」

ポール・エクマン著「顔は口ほどに嘘をつく」

ロバート・フェルドマン著「なぜ人は10分間に3回嘘をつくのか」

アラン・ピース、バーバラ・ピース著「本音は顔に書いてある」 (逆に)

PSYBlog <http://www.spring.org.uk/>

VI. さいころニュースのご案内

“さいころニュース”のURL→ <http://www.shinrigaku-news.com>

最近の記事（約1ヶ月以内のものを抜粋）

オンラインデートの意外な成功率 イギリスのオンラインデートは意外と成功しています。ポイントは、チャットと贈り物!？」

ツイッターの心理学 ツイッターのツイートの分類やユーザーのタイプ分け、話題のトレンドなど、心理学の研究で発表されたツイッターのあれこれ。

男性の低い声は好まれるだけでなく、覚えられる 低い声の男性は女性に好まれます。それだけでなく、女性は低い声で話した内容をより覚えているようです。

980円より1000円!? 普通は980円や1980円という値付けをします。しかし、1000円や11万円のような、普通とは違う値付けをした方が良い場合があります。

売れそうな商品名、売れなさそうな商品名 人は、5や7のような小さな数字が入った商品名や36や46のような合成数の商品名を好みます。37や53のような素数は商品名に入れるにはよくない数字なのです。

プレマックの法則 1日のスケジュールを組む時には、嫌な事後に好きな仕事を予定しましょう。それによって、嫌なことが「終わったら好きな仕事をやる」ということで良い条件付けがされます。

映画館のポップコーンは美味しい? ”ポップコーンを食べる場所”と思われている映画館では、たとえ湿気ったポップコーンでもたくさん消費されます。これがうちだと、不味いので残してしまいます。”**を食べる場所”は危険なのです。

女性はアゴを引け!男性はアゴを上げろ! 写真を取る時は、女性はアゴを少し引いて、男性はアゴを少しだすと魅力的に写ります。これは、男女の体格差のため、背が低いと女性らしく、背が高いと男性らしく見えることが原因と考えられます。

クリエイティブなアイデアはたくさん出すよりも、つぶさない 最近の研究では、人はクリエイティブなアイデアを出すのが苦手というよりも、クリエイティブなアイデアをつぶしてしまう傾向があるようです。

真ん中効果 人は物理的に真ん中に配置されたものを選んでしまうという傾向があるようです。

節約の秘訣は、小さな袋 食べ物を小分けにしておくとかたくさん食べずにすみます。そして、お金も小さな単位のプリペイドカードなどで持っているとか浪費しないですみます。

若者のナルシズムは良い面もある 一般的にナルシズムは悪いものと思われがちですが、若者のナルシズムは自尊心やリーダーシップにも結びつくので良い面があります。

月曜日はそんなに悪くない サザエさん症候群（日曜日の夕方になると月曜日を思って憂鬱になること）などと言われることもあり、月曜日は憂鬱なものとしてされていますが、みんなが想像しているよりも、はるかに月曜日はいいものです。そして、土日はそこまでよいものではありません。

歩いた後は記憶力が向上する 覚える前に歩くと記憶力が向上します!

社会階層が高いと共感性が低下する 社会階層が高い人は共感性が低下します。これは、経済的に恵まれていて、他人に頼らなくても自分で何でも出来てしまうためと考えられます。