



微表情検知テスト  
トレーニングマニュアル  
—フラッシュバージョン—

微表情から読みとる「感情」と「空気」

製作：株式会社空気を読むを科学する研究所

## 目次

微表情検知テストトレーニング DVD 商品説明	2
微表情検知テストコンテンツメニュー	
トレーニングの手順	
推奨トレーニング時間	
なぜ「微表情」か？	5
「微表情検知」の効用	6
微表情を的確に読みとる 3つのテクニック	8
テクニック①：顔の各パーツと感情との関係を知る	
テクニック②：相手のクセを観察する	
テクニック③：微表情検知テストを使って表情を繰り返し観察する	
微表情を読みとる際の注意点	9
注意①：微表情はウソの証拠そのものではない	
注意②：微表情検知は感情を把握するツールである	
いつでも、どこでも、誰にでも表れる万国共通の 7 表情	10
「中立」の表情	
「幸福」の表情	
「軽蔑」の表情	
「嫌悪」の表情	
「怒り」の表情	
「悲しみ」の表情	
「恐怖」の表情	
「驚き」の表情	
参考文献	20

## ■ 微表情検知テストトレーニング DVD—商品説明

微表情検知テストトレーニング DVD をご購入頂き誠にありがとうございます。本製品は、微表情読みとり能力の向上を目的として開発されました。本製品でトレーニングを行って頂くことで、ビジネス・日常生活に活用できる強力なコミュニケーション・ツールの獲得が期待できます。

### 微表情検知テスト—コンテンツメニュー

微表情検知テストのメニューは、「事前テスト」「プラクティス—初級」「プラクティス—中級」「プラクティス—上級」「プラクティス—最上級」「事後テスト」の 6 種類で構成されています。それぞれの詳細は以下の通りです。

#### 「事前テスト」

問題数は 10 問です。トレーニング前の微表情読みとり能力を計測します。後に述べる「事後テスト」のスコアと比べることで、読みとりトレーニングの効果をはかることが出来ます。0.2 秒の速さで表情写真が切り替わります。

#### 「プラクティス—初級」

問題数は 20 問です。0.2 秒の速さで表情写真が切り替わります。

#### 「プラクティス—中級」

問題数は 20 問です。0.2 秒の速さで表情写真が切り替わります。中級レベルの表情写真は、初級レベルの表情写真よりも表情の強度が弱く、部分的です。

#### 「プラクティス—上級」

問題数は 20 問です。0.1 秒の速さで表情写真が切り替わります。上級レベルの表情写真は、表情の強度が強弱ともにあり、全体及び部分的な表情が混合しています。

## 「プラクティスー最上級」

問題数は 20 問です。0.1 秒の速さで表情写真が切り替わります。上級レベルの表情写真は、他レベルの表情写真よりも表情の強度が弱く、部分的です。

## 「事後テスト」

問題数は 10 問です。トレーニング後の微表情読みとり能力を計測します。「事前テスト」のスコアと比べることで、読みとりトレーニングの効果をはかることができます。0.2 秒の速さで表情写真が切り替わります。

## トレーニングの手順

- 1) DVD を挿入して、フォルダーを開きます。テスト画像用「ME-FL1～ME-FL6」及びテスト動作用「ME-FL1～ME-FL6」というコンテンツが入っているのを確認します。
- 2) テスト動画用「ME-FL1」をダブルクリックして実行して下さい。なおテスト画像用「ME-FL1～ME-FL6」及びテスト動作用「ME-FL1～ME-FL6」は同じフォルダー内にある状態で「ME-FL1」より「微表情検知テスト」を実行して下さい。
- 3) 「セキュリティー警告ーマクロ」が表示された場合、「このセッションのコンテンツを有効にする」を選択して下さい。
- 4) その後、以下の手順に従ってトレーニングを進めて下さい。
  - ①画面の人物が映っている画像をクリックすると、微表情動画が流れます（※）。
  - ②微表情を観察し、画面の人物が表していると思う適切な表情を、画面右の「表情カテゴリー」から選択し、クリックします。このとき、正解ならば「表情カテゴリー」は緑に変わります。不正解ならば「表情カテゴリー」は赤に変わります。3 回トライすることが出来ます。3 回間違ると自動的に正解が示されます。
  - ③正解を確認後、「次へ」をクリックし、次の問題に進みます。
  - ④この手順を最後の問題まで繰り返して下さい。
  - ⑤最後の問題を解答し終わると、自動的に正解数が画面に提示されます。

※画像をダブルクリックすると動画が「一時停止」します。

## **推奨トレーニング時間**

2～3 週間毎に 1 時間の読みとりトレーニングを行って頂くことが推奨されます。

この習慣的なトレーニングを通して、微表情読みとり能力を高い水準で維持出来ることが期待されます。

## ■ なぜ「微表情」か？

**有能なセールスマンやマネージャー、リーダー、法の執行官らは人の感情を敏感に察知し、空気を読み、状況にあった適切な対応をとることで大きな信頼を得ます。**こうした技能は一種の名人芸であり、個人の資質や経験がものを言うと考えられています。それでは、こうした能力を身に着ける方法は全くないのでしょくか？ その答えのカギのひとつとして、微表情の読みとりスキルが挙げられます。

**微表情とは、フラッシュのごとく一瞬で顔に表れては消え去る表情のことを言います。**微表情として私たちの顔に表れる表情は多岐にわたりますが、中でも「幸福」「軽蔑」「嫌悪」「怒り」「悲しみ」「恐怖」「驚き」の7感情は、文化・時代・民族を問わず**万国共通の表情として誰の顔にも表れます。**また微表情は抑圧された感情が意図せず表情として表れてしまう性質を持つため、この動きをコントロールすることは困難です。さらに1/2秒以下のスピードで顔を駆けめぐって行ってしまうため、訓練しなければ微表情を正確に読みとることは出来ません。

冒頭に上げた「空気を読み」「相手の感情を察する」のに長けた人は、無意識に他者の微表情を読みとり、場の空気、人間関係、他者の感情を把握するのに役立っているのではないのでしょうか。事実、**成績優秀なセールスマンや優秀な捜査官の微表情・表情読みとり能力が格段に高いことが実証されています。**

微表情を読みとるトレーニングを行うことで、私たちにも「見えないもの」を観る力が養成され、先の「空気を読める」人たちのようになれる可能性があります。さらに他者理解の能力を促進することができ、社会の様々な面で活かす能力を獲得できるのでないでしょうか。**「空気を読み」「空気を観える化する」そうした可能性を秘めているのが微表情学であり、微表情読みとりトレーニングなのです。**

## ■ 「微表情検知」の効用

**「微表情検知」を活用する効用としては、以下のようなものが挙げられます**

- ① **商談、交渉の場面**で相手の隠された感情をとらえ、話の軸や方向性を調整できる  
⇒価格交渉、お客さんが満足しているか、様々な交渉の落としどころを判断
  
- ② **採用面接、人事面接の場面**で適切な人材を見出すことができる  
⇒素直か、誠実か、笑顔が自然か、過去の履歴にウソはないかをキャッチ
  
- ③ **組織やチームをマネジメント**していく上で、良好な人間関係を構築できる  
⇒外国人社員とのコミュニケーション、職員のメンタルヘルス、社員の調和はどれだけ保っているかを把握
  
- ④ 医療（介護）関係者は**患者（被介護者）の「言葉にできない感情」**をくみ取ることができる  
⇒不快・痛みを感じていないか、日々の感情状態はどうか、自殺の徴候は出ていないかを観察
  
- ⑤ **夫婦ゲンカや恋人とのケンカ**の際に、隠された感情の“危険信号”を捉えることができる  
⇒離婚や別れの徴候はないかを察する
  
- ⑥ 子どもが親に打ち明けられない**「いじめ」**を見つけることができる  
⇒子どもの悩み・日々の感情状態、危険なことに巻き込まれるようなウソをついていないかをチェック
  
- ⑦ **ウソの徴候 = 感情のブレ**をとらえることができる  
⇒失うものが大きいとき、微表情として漏れ出てしまう「ウソの徴候」=「感情のブレ」を適確にとらえる

⑧表情から人間関係を推理する

⇒人と人との間に流れる微妙な空気を読み、適切な質問をする（あるいは迂闊な発言をしない）

その他、人の顔があるところなら、どこでも！微表情読解スキルは相手の真意を察するうえで役に立ちます。

## ■ 微表情を的確に読みとる3つのテクニック

微表情を的確に読みとるためのテクニックをご紹介します。

### テクニック①：顔の各パーツと感情との関係を知る

顔の各パーツの組み合わせが意味する感情を学びましょう。50年以上にわたる表情研究により顔の各パーツ＝顔面筋と感情との関連が明らかにされています。顔面筋のどこが動くと、どこどこが合わさると、どんな表情になるかを知ることが大切です。例えば、鼻にできる「しわ」+ 上唇の上昇＝「嫌悪」を表します。

### テクニック②：相手のクセを観察する

相手の表情のクセを見つけましょう。「軽蔑」の表情は左右どちらかの口角（唇の端）を引き上げる表情ですが、相手の顔の左右対称度合いを認識しておかないと、相手が笑顔（＝両口角が左右対称に引き上げられる表情）なのか「軽蔑」なのか判断に迷うことが起きます。普通の表情（＝「中立」表情）で口角が片方だけ上がっている人が笑顔になれば、一見「軽蔑」の表情に見えますが、この人物の場合この表情は「幸福」です。また鼻をすするときに鼻にしわを作る人が多々います。鼻にしわが寄るのは通常「嫌悪」のサインですが、そういったクセを持つ人にとっては「嫌悪」ではありません。

### テクニック③：微表情検知テストを使って表情を繰り返し観察する

微表情検知テストの動画を何度も再生しながら人の表情を繰り返し観察してみましょう。その中からその人物の顔に一瞬だけ表れる表情、微表情を見つけましょう。

細かいテクニックはまだあります。また表情・微表情の読みとりの精度を高めようとするほど、考慮しなくてはならない現象、心理学の知見、知っておくべき顔面筋に関する知識は増えていきます。しかしまずは先に挙げた3つのテクニックを駆使して、微表情検知トレーニングを行ってみてください。

## ■ 微表情を読みとる際の注意点

### 注意①：微表情はウソの証拠そのものではない

最も注意して頂きたいことは、微表情はウソの証拠そのものではない、ということです。ウソ探知に関する膨大な研究がなされてきていますが、現段階（2014年）において、ウソと一対の関係にある現象、いわゆる「ピノキオの鼻」のような現象は発見されていません。微表情も例外ではなく、微表情が他者の顔に表れたからといって、その人がウソをついている、と断定することはできません。

微表情検知でしていることは「感情のブレ」を把握することです。例えば、「昨日の夜は何をしていたの？」という質問に対して相手が「恐怖」の微表情を見せたとします。このような日常会話の一コマにおいて「恐怖」感情が抑制されている場面は普通の状況ではありません。昨日の夜に関しての質問は、相手にとって「恐怖」感情を引き起こす「何らかの理由」があるということです。微表情検知によって、通常ならば乱れることのない感情の流れが変わる瞬間、「感情のブレ」を見つけることができます。繰り返しますが、これはウソの証拠ではありません。しかし、状況に応じて「感情のブレ」は「ウソの徴候」として考えることができます。

### 注意②：微表情検知は感情を把握するツールである

微表情によって瞬間的に把握することができるのは、相手の感情状態です。「その感情がどこから生じてきたのか？」、つまり「相手の心の中」まで瞬間的に把握できるわけではありません。相手の心は、微表情を検知した後に様々な質問をすることで徐々に見えてくるものなので、微表情検知によって一瞬で感情の出発点、心の中まで把握することはできません。

- いつでも、どこでも、誰にでも表れる万国共通の 7 表情

## 「中立」の表情

中立顔—表情の「基準値」を知る



男性 1



女性 1



男性 2



女性 2

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

**「中立」とは、何の感情も抱いていないときの表情のことを言います。**「中立」の表情は、他者の話の内容に、意見がない状態・無関心な状態・注意を払っていない状態・話が聞こえていない状態のときに表れます。他者の様々な感情を表情から識別するには、その人の「中立」表情を知っておく必要があります。

**「中立」表情は表情の「基準値」です。**例えば、八の字まゆ毛が、ある人の「基準値」であることを知っていれば、その人の「中立」表情を「悲しみ」と誤認してしまう可能性を低くすることが出来ます。また、八の字まゆ毛を「中立」表情の特徴として持っている人が「悲しみ」を抱けば、そのまゆ毛の八の字はさらに急な勾配になります。

## 「幸福」の表情

幸福 – 「ほころぶ口元」と「カラスの足あと」は幸せのシンボル



幸福

弱い幸福

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

「幸福」表情の特徴は、「ほころぶ口元」と「カラスの足あと」です。典型的な顔の動きとしては、頬（ほほ）を上げる＋口角を上げる、もしくは、口角のみを上げる、というものです。

「幸福」とは、受容、期待、承認、喜び、楽しみ、興奮などを含む肯定的な感情のことを言います。「幸福」の表情は、目標を達成したり、自己の欲求が満たされたときに表れます。また、他者に同意していることを示したり、好意を抱いていることを示すときにも表れます。進化生物学的には、笑顔を見せることは「私はあなたの仲間です。」「私は友好的です。」ということを示すサインです。

「幸福」を示す他のボディー・ランゲージとしては、興奮した声、他者に近づく行為などがあります。

## 「軽蔑」の表情

軽蔑—片方の端だけ引き上げられる口元にご用心



軽蔑

弱い軽蔑

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

**「軽蔑」表情の特徴は、「片方の口角を上げる」というものです。**基本的な7感情の中で唯一左右非対称の表情です。

「軽蔑」とは、優越感、さげすみ、冷やかな気持ち（冷笑）などを含む否定的な感情のことを言います。自己の経験と知識が他者より優っていると感じられたり、他者の不道德な行為を目撃したりするときに表出されるのが「軽蔑」の表情です。「軽蔑」の微表情を表出する人は日常的に他者を評価する傾向にあり、他者に対し否定的な考えを抱きがちになります。「軽蔑」の表情は赤ちゃんには表れません。人が自己と他者とを区別し比較できる能力を身につけたときに初めて表れます。「軽蔑」を感じるには他者を評価し、批判する必要があるからです。

「軽蔑」を示す他のボディ・ランゲージとしては、自己の鼻先を見るように頭を後方に引き上げたり、その状態で頭を左右片方に傾けたり、「ふんっ」と鼻から抜けるパラ言語（＝声の高さの変化、声質、音量、スピード）などがあります。

## 「嫌悪」の表情

嫌悪—「鼻の周りのしわ」は「臭いもの」を嗅いだ時と同じ顔



嫌悪

弱い嫌悪

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

**「嫌悪」表情の特徴は、「鼻の周りのしわ」です。**典型的な顔の動きとしては、鼻にしわを寄せる、上唇を上げる、もしくはその両者の特徴が合わさったものです。

「嫌悪」とは、反感、拒否、嫌気などを含む否定的な感情のことを言います。「嫌悪」の表情のルーツは不快な匂いの経路を遮断する（鼻の穴をふさぐ）アクションだと言われています。しかし、「嫌悪」は嫌な匂いの遮断という物理的な現象に対してだけでなく、嫌いな相手や気に食わない言動に対しても表れます。進化生物学的には、「嫌悪」の表情は食物が腐っていることを周りの仲間に示すサインです。

「嫌悪」を示す他のボディー・ランゲージとしては、顔・身体を対象から背ける動作などが挙げられます。

## 「怒り」の表情

怒り-「カんだまゆ」と「カんだ唇」は赤信号



怒り

弱い怒り

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

「怒り」表情の特徴は、「カんだまゆ」と「カんだ唇」です。典型的な顔の動きとしては、両まゆ毛を中央に引き寄せる+目を見開く+（まぶたに力を入れる）+唇を固く閉じる or 口を開ける、というものです。

「怒り」とは、苛立ち、煩わしさ、不和、不服、難色などを含む感情のことを言います。「怒り」は、自己の目標達成が遮られたときや何らかの出来事や他者の言動に対して気に食わないことがあるときに表れます。筋肉が緊張し、心拍数が上がります。進化生物学的には、「怒り」の表情は他人に恐怖心を与え、攻撃態勢にあることを示すサインです。

「怒り」を示す他のボディー・ランゲージとしては、頭やあごが前に突き出される、全身の筋肉の緊張、ドスのきいた声、荒々しい声の様子、大声などの動作が挙げられます。

## 「悲しみ」の表情

悲しみ—「八の字まゆ毛」と「あごのしわ」は涙の前兆



悲しみ

弱い悲しみ

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

**「悲しみ」表情の特徴は、「八の字まゆ毛」と「あごのしわ」です。**典型的な顔の動きとしては、まゆの内側を上げる+（両まゆを中央に引き寄せる）+口角を下げる+（下唇を上げる）、というものです。

「悲しみ」とは、失望、喪失、敗北感、期待外れの感情、幻滅などを含む否定的な感情を言います。「悲しみ」は価値あるものや人を失ったときに表れます。私たちは他者の顔に「悲しみ」のサインを読みとったとき、その人を慰めようとします。「悲しみ」は人に同情心を引き起こす働きを持っています。進化生物学的には、「悲しみ」の表情は何か嫌なことが起きたことを示し、他者との接触を避けようとするサインです。

「悲しみ」を示す他のボディー・ランゲージとしては、頭・視線を下げる動作、うなだれる動作、緩やかな声、言葉数が少なくなるといった動作が挙げられます。

## 「恐怖」の表情

恐怖-「おでこのこわばり」と「下まぶたの緊張」は震えとともにやって来る



恐怖

弱い恐怖

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

「恐怖」表情の特徴は、「カギ型眉」と「下まぶたの緊張」です。典型的な顔の動きとしては、両眉を上げる＋両眉を中央に引き寄せる＋目を見開く＋まぶたに力を入れる＋口角を横に引く、というものです。

「恐怖」とは、不安、不確実、警告などを含む否定的な感情のことを言います。「恐怖」は、身体もしくは心理的に安全な状態が損なわれたときに表れます。進化生物学的には、「恐怖」の表情は「私はあなたに攻撃を加えるつもりはありません。」「私を傷つけないで下さい。」ということを示すサインです。攻撃する意思のない人を識別し、他の目的のために貴重なエネルギーを温存させようとするサインでもあります。

「恐怖」を示す他のボディ・ランゲージとしては、頭や体を後退させること、身体を硬直させること、逃げること、声のピッチが高くなること、突然の深呼吸などの動作が挙げられます。

## 「驚き」の表情

驚き—目と口が全部開いた、あぐり顔



驚き

弱い驚き

※本画像の権利は、株式会社空気を読むを科学する研究所に帰属します。無断転載を禁じます。

「驚き」表情を示す特徴は、「大きく開く目と口」です。典型的な顔の動きとしては、両眉を上げる+目を見開く+口を開ける、というものです。

「驚き」とは、驚嘆、当惑、瞠目などを含む感情のことを言います。「驚き」は予期していないことが起きたときに表れます。状況を把握するために目を見開き、十分に呼吸するために口を開けることでより多くの情報を得ようとしています。進化生物学的には、「驚き」の表情は予期しないことが起きたことを示し、周りの仲間はその出来事に対する準備をさせるサインです。

「驚き」を示す他のボディー・ランゲージとしては、肩を引き上げる動作、深呼吸などの動作が挙げられます。

## ■ 参考文献

工藤力著（1999）『しぐさと表情の心理分析』福村出版

工藤力/デビット・マツモト著（1996）『日本人の感情世界—ミステリアスな文化の謎を解く』誠信書房

P・エクマン/W・フリーゼン著 工藤力訳編(1987)『表情分析入門』誠信書房

Ekman Paul, Friesen Wallace, Hager Joseph (2002) *Facial action coding system: a technique for the measurement of facial movement*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA

Michael Lewis(ed), Jeannette M. Haviland-Jones(ed), Lisa Feldman Barrett(ed). (2010) *Handbook of Emotions*, Guilford Pr; 3 Reprint

Patryk Wezowski, Kasai Wezowski. (2012). *The Micro Expressions Book for Business*, New Vision.