

ライフスタイルとファッション 2017/10/16

目で微笑む方法

メガネをかけているかいないかに関わらず、目はコミュニケーションの重要な要因です。メガネをかけている方が目で微笑むためのヒントを3つご紹介します。

笑うのは、体に良いことです。なぜなら、思いきり笑うときには、体と顔の100カ所もの筋肉が使われるからです。微笑みをたたえた目とアイコンタクトも、他人とのコミュニケーションをとってもスムーズにする役割を果たします。しかし、どうすれば目を最も良い状態に見せることができるのでしょうか？ 微笑むときにメガネを役に立たせるには、どうすればよいのでしょうか？

表情は、コミュニケーションの最も重要な手段の一つです。目には、話し相手に対する感情、特に好感と嫌悪感が反映されます。この反応は非常に素早く起こり、しかも多くの場合、無意識的な感じ方が関係しています。アイコンタクトは会話の架け橋となるもので、情報を伝え易くする働きをします。

仕事や見知らぬ人と話をする時など、日常生活の多くの場面で、相手に自然に好感を持ってもらえるような外観を保つことは非常に大切です。会話中は、快適な雰囲気を作りたいと思うものです。このような場合に、私たちの目は重要な役割を果たします。くつろいだ気分にする微笑みを目で表現できれば、ぎこちない雰囲気を打ち消すことが可能になります。しかし、特にストレスの多い状況では、これは決して簡単なことではありません。それでも、ご自分を訓練することは可能です。少なくとも一時的にストレスや懸念を忘れて、目で微笑むことに集中してください。コミュニケーションの指導者は、鏡の前でこの練習をするようにアドバイスすることさえあります。

本物の微笑みを表現する目

どんな微笑みもすべて本当に本物でしょうか？ 米国の研究者、ポール・エクマン氏は、人が微笑む方法について研究しました。同氏は、どのように微笑んだときにどの筋肉が動くかを観察し、結果的に微笑みを19種類に分類しました。しかし、19種類の笑顔の表情のうち、礼儀正しさやきまり悪さ、あるいは不安のためではなく、本物の微笑みとされたのは1種類だけでした。実は、この正直な笑いの本当の主役は、眼輪筋という筋肉です。眼輪筋は、私たちの目を閉じさせて、目じりに笑いじわを作る働きをします。エクマン氏は研究の中で、この微笑みに特別な名前まで付けています。その名前は、1862年にこの筋肉を初めて調べた神経科医のギョーム・デュシェンヌの名前を取って、「デュシェンヌ スマイル」といいます。これからはこのスマイルに気をつ

メガネをかけている方にとって、このことは何を意味するのでしょうか？

人は、本能的に他人の表情からその人の本当の感情を読み取ることができます。好感を与える微笑みは、口元の形だけではなく、目によっても非常にはっきりと表現されます。同時に、会話の相手は私たちの笑いが心からのものかどうか、そして私たちが楽しいと感じているかどうかを、私たちの目を見るだけで知ることができます。

メガネをかけている方にとって、このことは特別な問題となります。なぜなら、私たちの古い友達であるメガネが、アイコンタクトの途中に位置しているからです。

メガネをかけている方が目で微笑むためのヒントを3つご紹介します。

1. 視界をクリアにするために反射防止コーティングが施されたメガネ

ZEISSのレンズは、微笑みを伝えるうえで極めて決定的な役割を果たします。フレームの外観のためだとお考えになるかもしれませんが、実はそうではありません。会話の相手は、私たちの目をできるだけはっきりと見る必要があります。たとえば、レンズに不快なミラー加工が施されているはいけません。ヒント: > [低反射コーティング](#) は、会話の相手に目をできる限り自然に見せるうえで非常に重要です。

2. 外観をすっきりさせる薄型の細長いレンズ

矯正度の高いレンズは、目の外観を大幅に変えてしまうことがあります。視力障害の程度が重いほど、必要となるレンズは分厚く、重くなるのが普通です。遠視で収斂レンズを使用している方のメガネは厚みがあって外側が丸みを帯びています。このようなメガネは目を大きく見せます。一方、近視の方はマイナスレンズを使用するため、目が小さく見えます。いずれの場合も、これらの影響のためにメガネをかけている方は不利な状況に置かれます。結果的に、微笑みがあまり自然なものにならない可能性があるのです。ヒント:

> [高屈折率、特別なプラスチック素材、そして最適化レンズ設計](#) により、メガネレンズが薄型で軽く、着用しやすいものになります。これにより、好ましくない影響の発生を避けることができ、目が自然な大きさに見えるようになります。

3. サングラスはコミュニケーションを妨げる要因です。

サングラスは格好よく、ファッションブルな装身具で、明るい日差しをまぶしさを楽に避けられる効果的な道具です。> [サングラス](#) をかけることが、強い日光から目を守るための重要な方法であることは、誰でも知っています。ところが、サングラスは大切な会話などを台無しにします。会話の相手は、アイコンタクトと目による表現から非常に決定的な信号を見つけることができなくなります。相手がこのことをとても不快に思うこともあり得ます。ヒント: 重要な話をする場合は、日陰に入ってサングラスを額の上に優雅に押し上げるか、またはケースにしまいましょう。

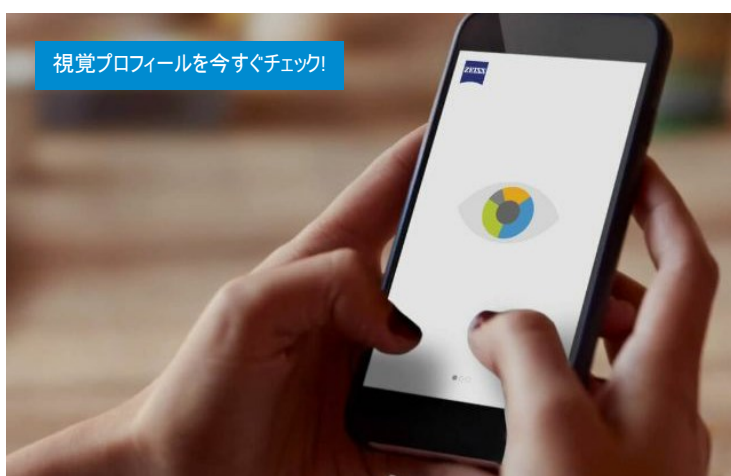
しかし、「普段の」メガネを持っていなかったら、どうすればよいのでしょうか？弊社ではお役に立つものをご用意しています。常に視覚補助器具を使う必要があるけれど、2つのメガネを持ち歩きたくはないという方には などの調光レンズが便利です。このメガネレンズは、明るい状態から色付きの状態に、そしてまたその逆の状態へと、これまでの製品より素早く変化します。

笑いは、私たちの体の最も自然な反応の一つです。面白おかしい状況のときだけではなく、問題を解決した後の安堵感を表現するためや、対立が起こって安全が脅かされた場合の非常に効果的な自己防衛策としても、私たちは笑います。まさに、笑いは百薬の長です。

視覚プロフィールチェック
ご自分の視覚習慣を確かめ、最適なレンズソリューションを見つけましょう。

お近くのZEISS取扱店を探す

視覚プロフィールを今すぐチェック!



住所



関連記事



How sunglasses are made

What steps are included in the making of sunglasses? Learn what kind of materials are used to make sunglasses and how designers bring life to their ideas.

ライフスタイルとファッション 2018/07/03
タグ: サングラス



すばやく暗くなり すばやく元に戻る、モダンな調光レンズ。

晴れた屋外にしようと屋内にしようと、ZEISS PhotoFusionフォトクロミックレンズなら最適な視界を24時間楽しめます。

ライフスタイルとファッション 2017/11/24
タグ: サングラス



夏といえば、サングラス。この夏、サングラスを楽しむための10のヒント

ライフスタイルとファッション 2017/10/16
タグ: サングラス



目をくらませてはいけません
サングラスはファッションブルなアクセサリですが、さらに重要なのはサングラスが紫外線から目を保護するという点です。

ライフスタイルとファッション 2017/10/16
タグ: サングラス

関連製品



調光レンズ

あらゆる場面で使えるメガネ。

[詳細はこちらから](#)



サングラスカラー

あなたにとっての適切なカラーとは、どうやって決めるものなのでしょうか？

[詳細はこちらから](#)



サングラスレンズ

ひとつのレンズですべてのアウトドア活動に対応

[詳細はこちらから](#)



もっと見る

視覚について理解する
健康と予防
ライフスタイルとファッション
運転とモビリティ
スポーツとレジャー
仕事

最適なオプションを選ぶ

遠用メガネおよび老眼用メガネ
遠近両用メガネ
サングラス
仕事用メガネ
スポーツメガネ
子供用メガネ
レンズコーティング
コンタクトレンズ
レンズクリーニング
眼鏡店に行く前に

サービス

視覚プロフィールチェック
オンラインビジョンチェック

眼鏡店向け

測定機器とテクノロジー
ZEISSメガネレンズ
ZEISSクリーニングソリューション