

心理学科

こころについてのエッセイ<1>

眼を閉じる ♪ ♪

唐突ですが、眼を閉じてみてください。見えていたこのポスターは見えなくなること実感していただけたでしょう。長く眼を閉じていると気がついたら夢の世界へ行くことも…

でも、覚醒していて普通の行動しているときにも、頻繁に眼を閉じている自覚がありますか？ はい、それはまばたきと言われるものです。眼を閉じる(まぶたの開閉)ことは意識して行うことも可能なので行動でもありますが、無意識にほぼ自動的に行うことが多いものでもあります。

まばたき(専門用語では瞬目)は通常20回/1分間くらい行っています。

ウィンクもその1つである意識的に行うもの(随意的瞬目)、ボールが顔に当たりそうになった時に自動的にまぶたを閉じてしまうようなもの(反射的瞬目)、そしてその他の原因が不明確なもの(自発性瞬目^{*1})に分けられています。



この原稿書いている時にNHKのバラエティー番組「あしたが変わるトリセツショー」で“涙のトリセツ^{*2}”を放映していました。感情表出時だけではなく眼球表面の乾き防止や異物取り除きにも涙は重要な役割を担っています。この涙を出すためにもまばたきは重要な役割を演じていることが放映されています。

眼という重要な器官を守り、それをメンテナンスするのもまばたきの役割なのですが、それだけなら1分間に20回もする必要はなさそう。(高湿度の)サウナの中は眼球表面乾燥無いからまばたき減るかということと変わらないのです。上記の原因不明確なまばたきは、100年以上前から心理的活動との関連が示唆^{*3}されてきています。

特に情報処理の終了に同期してまばたきが発生すること、および意識(覚醒)水準の変動でまばたきの様相が異なること、は多くの基礎研究から明らかになってきています。さらに無意識的に他者のまばたきから他者のこころを推測していることも明らかになりつつあります。そう、昔のアニメの人物はまばたきしていませんが、その不自然さが明らかになった結果、今時のアニメではまばたきしているのです。

このように心理学的な意味合いを持つまばたきなのですが、まだまだわかっていることは少ないです。ごく普通のまばたきでは0.2秒くらい眼を閉じます。しかし、私たちは眼を閉じた(見えなくなった)ということを感じません。この仕組みは眼を閉じて外界の視覚情報入らない0.2秒間は、眼を閉じる前の映像があたかも見え続けているように感じさせる機能によるということが、40年ほど前の研究結果で報告されていますがこれもまだ仮説の域を抜けていないものです。

眼そしてまばたきからこころをみていただけると、新たな何かが見えてくると思います。

補足1：自発性瞬目は Spontaneous Eyeblink を訳語です。誰が訳したのかしらないのですが「自分でやっている?なら随意的」と誤解

招きます。英和辞典紐解くと“自然発生する、自動的に起きる”という訳語があるはずですが、このニュアンスが反映されたものです。

補足2：このポスターが掲示される時期でも“NHK 涙のトリセツ”のキーワードで番組検索可能だと思います。

補足3：「まばたきの心理学」という書籍も出版されています。約30年前と古いので、興味ある方は図書館で探してみてください。