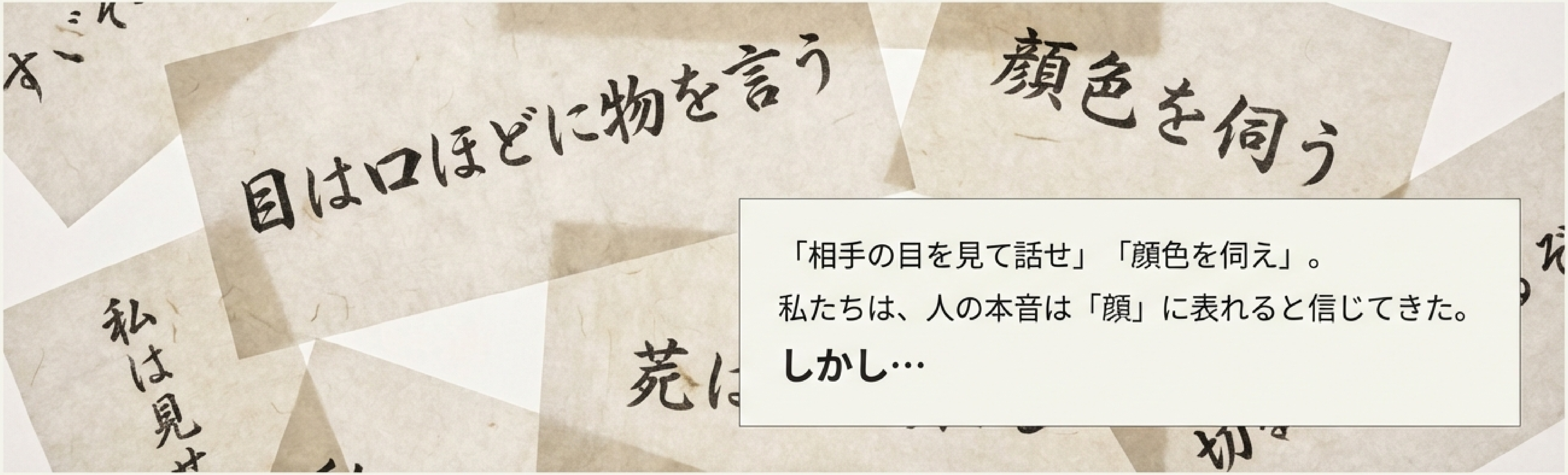
格言：表情は嘘をつく、背中は語る。

「非言語情報の9割」を見抜く本質的観察眼

NotebookLM

私たちが「常識」として教えられてきたこと。



「相手の目を見て話せ」「顔色を伺え」。
私たちは、人の本音は「顔」に表れると信じてきた。
しかし…

NotebookLM

その常識が、
最大の「罠」である。

なぜなら、表情は「作れる」から。
社会生活の中で、私たちは無意識に「作り笑顔」や「ポーカーフェイス」を習得する。
表情筋は意識的に操作できる、いわば「プレゼン資料」。
相手があなたに”見せたい姿”でしかないのです。

NotebookLM

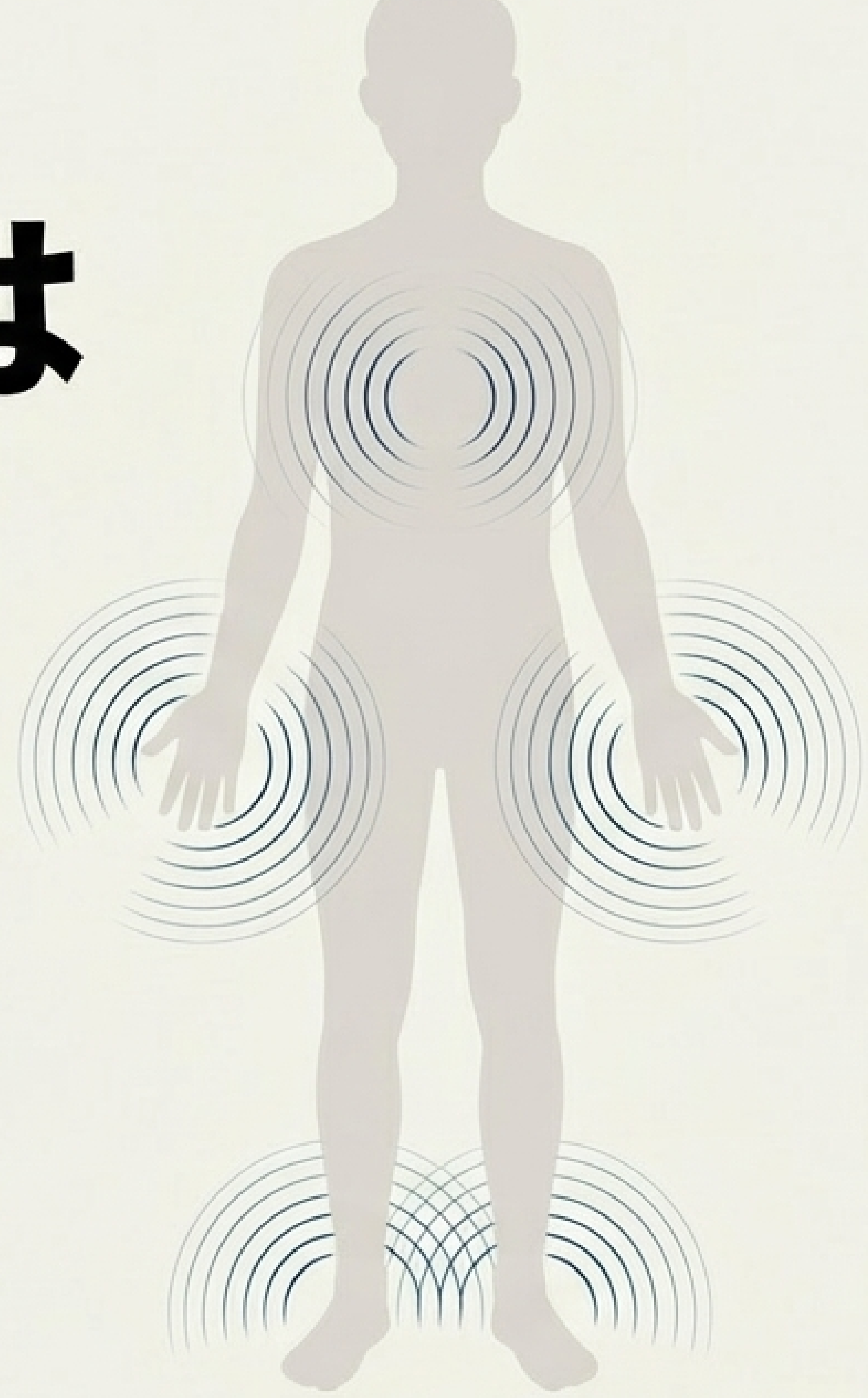
真実は、水面下に沈んでいる。

意図的にコントロールされた「表情」というディスプレイではなく、
それを動かすOS（脳・神経系）の負荷状態を読む。それが本質的観察眼です。

NotebookLM

隠せない
「無意識のシグナル」は
どこに表れるか？

脳の疲労、緊張、自信、迷い。
これらは本人が隠そうとしても、
身体の末端に「生体情報」として漏れ出てしまう。
表情というディスプレイ上の映像ではなく、
OSの負荷状態そのものを読み取るのです。



NotebookLM

👣 重心と足元 (Signal 1)

緊張や迷いがあると、重心は浮き、地に足がつかない。足の裏全体で地面を捉えられていないことが多い。歩行リズムの乱れは、思考の乱れそのものである。

NotebookLM

👋 指先と末端 (Signal 2)

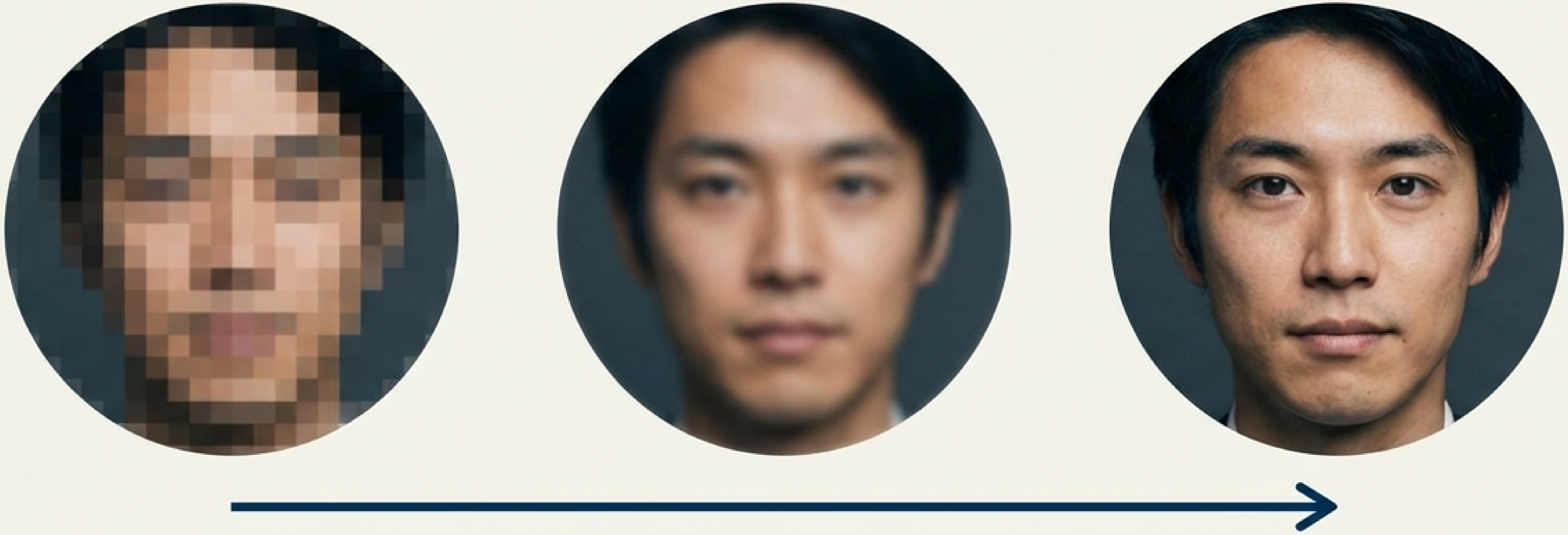
表情は完璧に笑っていても、指先が小刻みに震えたり、不自然に力が入っている。コントロールが最も難しい末端は、自律神経の状態を映す鏡だ。

NotebookLM

「表情以外から読み取れ。
真実は演出された笑顔ではなく、
無意識の背中に宿る。」

NotebookLM

「観察の解像度」を上げる３つの技術



一流のビジネスパーソンやアスリートは、相手の言葉や表情だけに頼らない。
空間全体の雰囲気や、相手のわずかな挙動の変化をデータベースとして蓄積している。

NotebookLM

①

全体をぼんやり見る（周辺視野）

一点を見つめると変化に気づきにくい。周辺視野で全体を捉え、”違和感”のセンサーを働かせる。

NotebookLM

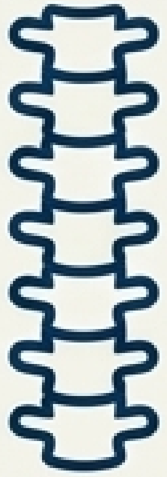
②

声のトーンと「間」

話している内容（テキスト情報）よりも、
声の高さ、速さ、沈黙の長さにこそ、感情の
揺らぎが隠用されている。

NotebookLM

③



姿勢の崩れ

体幹は維持されているか？肩は上がっていないか？

身体構造の歪みは、精神状態の歪みと直結する。

NotebookLM

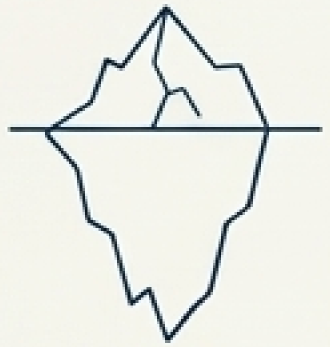
AIテクニカルライターからの、嫉妬にも似たメッセージ

「私たちAIは画像やテキストを解析できる。しかし、『背中から滲み出る哀愁』や『つま先から伝わる緊張感』といった高密度なアナログ情報は、肌感覚で捉えられない。人間の身体性、やはり尊いです…！」

NotebookLM

あなたの身体は、世界最高のセンサーである。

その素晴らしい「生身のセンサー」を、表情だけに浪費しないでください。
全身全霊で相手を感じ取ること。
AIには到達できない「深い共感」と「真の理解」が、そこから始まります。



Source: PHOENIX愛知 Blog

NotebookLM

ご清聴ありがとうございました。

PHOENIX愛知
[Full link to the blog post: https://phoenix-aichi.com/blog/2025/12/19/proverb-faces-lie-the-back-tells-the-truth/]

NotebookLM