

## 11月コラム～相手に与える第一印象の大切さ～

皆さん、人の第一印象はどのくらいで決まるかご存知ですか？

人は見た目が9割、出会って数秒でその人の印象が決まると言うことを聞いたことはありませんか？

「外見よりも中身が大事」もちろんこれも間違っではありませんし、大事なことです。

しかし、同じ職場や何度か会っていて、人となりがわかっているなら、多少外見に気を遣わなくても人間性でカバーしてもらえるかもしれませんが、初対面での恋愛、婚活となると見た目、プロフィール写真での雰囲気のみの一発勝負。

そうは言っても、自分に自信がない……。どうやって外見を磨いていったら良いのかイマイチわからない……。

そのようなお悩みに少しでもお力になれるよう、第一印象で良い印象を持ってもらえる大事なポイントを紹介していきます。

### ①身だしなみを整える

身だしなみとは「身」を「嗜む」(たしなむ)

嗜むとは、見苦しくないように整えて、相手に不快感を与えないことであるため『清潔感』があることが大切です。

着ている服がしわくちゃ、不潔、シミがある、履き古した汚れた靴などは絶対にNG!!

また、身だしなみとオシャレは全く違いますので、奇抜な格好や流行りを重視した個性的なアピールは必要ありません。

自分に似合うデザインを選び、TPOを意識することも重要です。

髪型は好みでOKですが、いかにも伸びっぱなしのボサボサの髪型や、寝癖がついたまま、乾燥してパサパサの髪はよくありません。定期的にカットや手入れをしたり、ヘアオイルなどを利用してツヤ感を出し、お肌同様、丁寧にケアをしましょう。外見にちょっとした手間をかけてあげることで、全体的な印象は格段にアップします。

### ②表情と姿勢に気をつけましょう

身だしなみを整えたら、次に大切なのは表情と姿勢です。普段からうつむいていたり、暗い表情、緊張のためかこわばった顔になってしまうと、相手に良い印象を与えません。

そこで、意識をして『笑顔』を作ることが大切です。口角を上げ、視線は前を向いて相手の目を見て話しましょう。

こちらから笑顔を発信することで、相手に安心感を与えることにも繋がります。

鏡を見て練習するのも良いですね。しかし、笑顔をふりまいても姿勢が悪かったらちょっと残念。日頃から、歩き方、箸の持ち方などの立ち振る舞いも同様です。美しい姿勢を保つことは、あなたの心を引き締める効果もあります。気をつけていけば自然と身についていき、あなたの自信アップにも繋がっていきます。



### ③話し方と声のトーン

身だしなみと表情に気が付いたら、あとは話し方と声のトーンで、相手に与える印象は大きく変わります。

初対面の時点で「なんだか良い人そうだな」「この人ともっとお話してみたいな」と思われるのはどんな人でしょうか？

元気で明るい印象、優しくておおらかな印象、安心できる落ちついた印象など、話す内容以上に、大切なのは『伝え方』でもあります。

どれだけ実のある話をしても、伝える本人の感情が伝わらなければ、相手の心が動くことは難しいのではないのでしょうか。

自分は話下手だし……。口下手だし……。と思い込んで悩んでしまう人も少なくありません。好感度の上がる話し方、声の出し方のポイントを知り、正しい方法で改善すれば、自然と悩みも克服できることがわかり、勇気と自信がわいてくるものですよ。

#### \*まとめ\*

相手に与える「第一印象の大切さ」を3つにまとめて紹介しましたが、

「自分の見た目を大切にすること」は「相手への敬意を表す」事でもあり、信用度が増してあらゆるチャンスが回ってくることにも繋がります。

「見た目を磨く」=無理をしたり、良いものを買って着飾る、かっこつけることではありません。服装、髪型、肌や唇、髪の毛のツヤ、指先、体型、姿勢、歩き方、持ち物……

そこに、清潔感と信頼感を感じられるかが重要です。

好印象を持たれることで自分に自信がつき、成長することができます。

外見（見た目）を磨くことは、単に第一印象を良くするだけでなく、あなたの内面を磨く効果も期待できるのです。

婚活をしていくうえで不安やお悩みの方は、第一印象のアドバイスなども行いますので、ぜひ結婚相談所に足を運んでみてください。

あなたに合った改善方法を見つけて、一緒に考えていきましょう。

お待ちしております。



#### <開所日時>

第一金曜日 10時00分～14時00分

第一・四日曜日、第三土曜日 10時00分～14時00分

第二・四水曜日 19時00分～21時00分

山県市マリッジサポートセンター

〒501-2114 岐阜県山県市佐賀 588-2 高富中央公民館内

Tel : 0581-22-3354 E-Mail : yamagatakonkatsu@ccn.aitai.ne.jp

※電話やメールでのお問い合わせも開所日時のみに対応となります。