

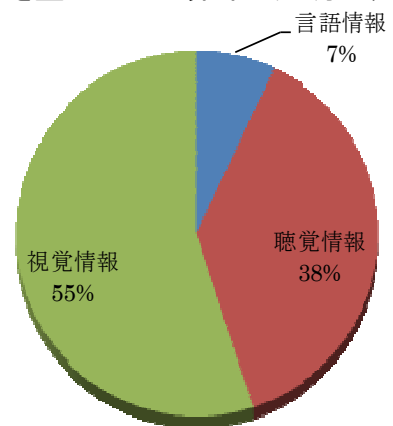
3秒が勝負！

好印象を与える身だしなみの心得



新年度を迎えました。身だしなみは新入社員の方はもちろんのこと、新入社員を迎える側もより一層気を付けている時期でもあるかと思います。「たった3秒で第一印象は決まる」と言われます。これくらいでいいだろう、といった少し緩んだ気持ちは徐々に身だしなみにも表れてくるそうなので、身だしなみを整えることは非常に大切です。

1971年、アメリカの心理学者であるアルバート・メラビアンが提唱した「メラビアンの法則」によると、第一印象は「視覚情報」「聴覚情報」「言語情報」で決まっていき、その割合は以下の通りになります。



- ◆ 言語情報(話の内容)・・・ 7%
- ◆ 聴覚情報(声質、声量、テンポ、メリハリ)・・・38%
- ◆ 視覚情報(服装、姿勢、表情)・・・55%

上記でもわかるように、視覚情報の部分は大きく、身だしなみが最初に与える印象としていかに大事かわかりますね。そこで身だしなみを整える際に心得たい4つのポイントを、改めてご紹介したいと思います。

- ① **清潔感を大事にする**
周囲の人に不快感を与えないもの、華美でないもの
- ② **機能的であること**
活動的で動きやすいもの、あまりにも動きにくい、体に合っていないものは避ける
- ③ **調和がとれているか**
仕事の内容や周囲との調和がとれているもの、頭から足先まで全体的に調和がとれているもの
- ④ **T.P.O に適しているか**
時間、場所、周囲の状況にふさわしいもの

見て判断するのは出発点。いくら丁寧な対応ができて、不快感を与える身だしなみひとつで相手が受ける印象はマイナスへと変わってしまい、その印象を覆すことはなかなか難しいです。逆を言えば、第一印象で相手の心を掴むことができれば、その後のコミュニケーションも円滑になりビジネスの話もきつとうまく繋がっていくことでしょう。「どのような方にお会いしても大丈夫！」と自信が持てるよう、日頃から自身の印象管理は心がけておきたいものですね。

