

第一印象で先手取れ

苦手な相手や嫌いな人と話すとき、ついそっぽを向いてしまいがちだ。視線を外したり、体を引いたり、声もぼそぼそしてしまったりなど意識していなくても身体は正直に反応してしまう。

会話は言葉だけで成り立っているわけではない。特に第一印象にあっては、言葉よりもノンバーバル（非言語）の方が圧倒的にものをいう。印象を左右する要素の九割強は表情と声のトーンだといわれている。

「第一印象の初頭効果」といわれる心理現象がある。それは例えば最初に「感じが悪い」とすり込まれると、その印象をずっと会話の最後まで引きずってしまうことだ。何よりも最初が肝心なのだ。

そこで苦手な相手と会話するときには、とにかく逃げ腰にならず、まずは向き合う姿勢を取ることが大切だ。そして笑顔でなくてもいつも通りの表情でいるように努力する。さらに声はできるだけ明るく、返事は「はい」と相手の目を見てうなずこう。以上の三点を心掛けると相手は「受け止めてもらえた」と感じるのできっとコミュニケーションもうまくいく。

⑤ 会話を盛り上げる

（コミュニケーションスク
ール主宰 今井 登茂子）