

# 相談室たより

2011年(平成23年)12月 福山市立城西中学校 心の相談室(SCP事業)

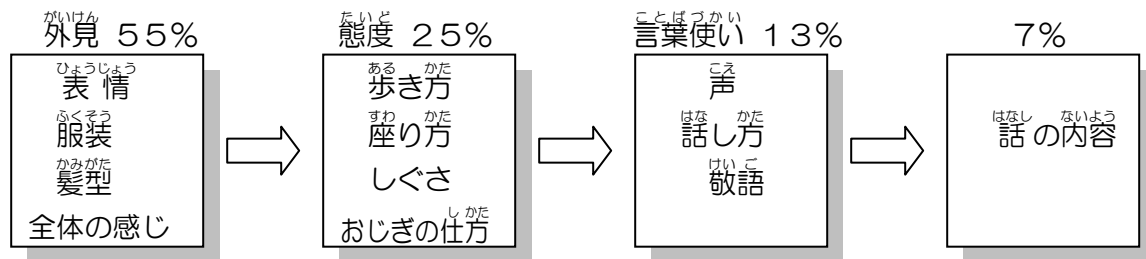
2011年も残りわずかとなりましたね。今回のたよりは、毎年この時期に紹介している内容です。入試を控えている3年生にはもちろん、1・2年生の人たちにも参考にしてもらえるといいです。

第一印象は、最初の6~30秒で決まる！

人と人が接する時のポイント

気持ちよく接する時のポイント

## 人の評価の四関門

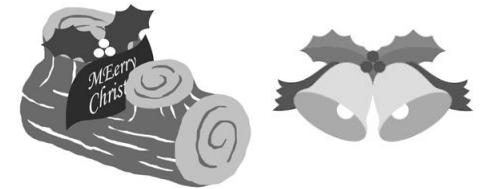


人は、初対面の人と会った時に、最初の6~30秒の間に外見と態度で相手を評価すると言われています。言葉使いや話の内容はそのあと。

一度評価が決まったら、なかなかその評価は変更されにくいようです。

これから「面接」を受ける機会のある人、「外見より中身だ！」という考え方もありますが、短い時間で、自分のことを深く知ってもらうことは難しいものです。

普段から第一印象を大切に考えて、外見や態度にも気を配っておきましょう。



## まず、外見を整える

- ◆ 心くばりとは、外見(形)を整えることで、心を整えるものだそうです。形とは、基本のこと。基本をしっかり身につけてから、どんなふうにしたら心を伝えられるか、自分流にアレンジします。
- ◆ おしゃれと身だしなみは違います。おしゃれは、自己中心的で自分が楽しむためのもの。身だしなみは、相手にとってどうなのかを考えて整えた服装や髪型のこと。  
\*面接では、おしゃれではなく、身だしなみを整えます。

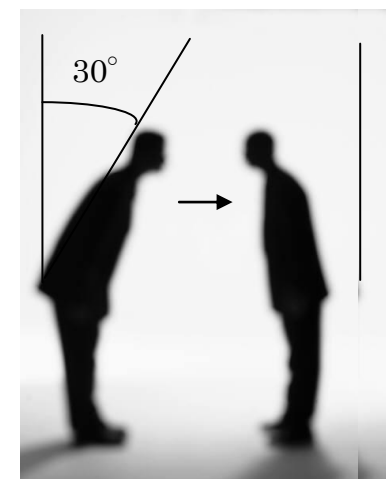
## 美しい表情、まなざし(視線)

- ◆ 顔の表情が相手の感情を左右することがあります。相手に関心に向け、よい感情を持つことで優しい表情になります。  
\*口角を上げることで、表情がよくなります。
- ◆ 無表情は、相手に対して何も考えていないことを表して、相手を不愉快にさせてしまいます。
- ◆ 視線は、目の高さを相手に合わせて、相手に向かって黒目を合わせる方がいいです。あごを上げて話さないように気をつけます。



## 美しいおじぎ

- ◆ 正しい姿勢で立ち、視線はまっすぐ相手に向けましょう。
- ◆ 背筋をまっすぐに伸ばしたまま、腰を基準に上体を前に傾けていきます。そのまま少し止めて、傾けるときよりもゆっくりと体を起こします。
- ◆ 視線を相手に戻します。



『心くばりのコミュニケーショントレーニング』より