

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel (086)272-8116
Fax (086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp



4月は出会いの季節

4月は新人、同僚、上司などさまざまな人が新しく職場に入ってくるなど、新しい人間関係をスタートさせる月でもあります。特に、初対面が苦手だったり、人見知りをしやすいタイプの人には苦勞する時期ですね。

人付き合いの中で、第一印象というのは、かなり重要な位置をしめるのは言うまでもありません。そこで、この第一印象力をアップさせるコツをご紹介します。

チェック①
どんな第一印象を
与えたいかをクリア
にする

チェック②
モデルを見つけて
模倣する

チェック③
歓迎の言葉を唱え
ながら、
“温かスマイル”を

チェック①では、自分が相手に与えたい第一印象をワンフレーズでイメージします。たとえば、親しみやすく明るい同僚、元気ハツラツ体育会系部下、優しく穏やかな上司など。

チェック②では、イメージする第一印象を持っている人を見つけ、マネできるところを模倣してみます。友達や同僚など身近な人からタレントさんなど、微笑み方や表情、話し方、声のトーンなど、初めは演技するつもりでもいいのです。

チェック③では、相手と会う時には心の中で次のようにつぶやいてみましょう。「あなたに会えて、私はうれしい」「これから良い関係をつくっていきましょう」「あなたを歓迎します」など、こうしたセリフを心の中で繰り返すことで、緊張度の高い初対面でも、温かなスマイルが作りやすくなるでしょう。そのスマイルとともに、「あなたとお会いするのを楽しみにしていました」などと実際に声に出して歓迎の気持ちを伝えていきましょう。



笑顔＝スマイルで接すれば相手も笑顔になり、
その相手の笑顔で、自分の心も楽になります。
笑顔には「良い伝染力」があるのですね。

