

# 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/Fax (086) 272-8116  
http://okayamaeap.jp  
e-mail ; info@okayamaeap.jp

## 第一印象

もうすぐ4月・・・新しい職場に移ったり、新人が入ってきたりと今までとは違う人と新たに関わることも多くなっていくのではないのでしょうか？そんな新しい出会いでは第一印象も大切といいますが、本当でしょうか。今回はそんな第一印象に関する豆知識をご紹介します。参考にしてみてくださいね。

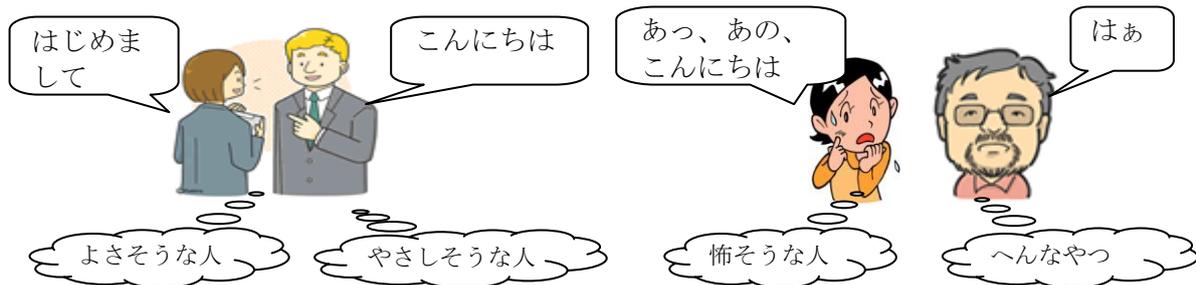
印象は4種類の情報を手掛かりに作られます。**身体的特徴**（顔つき、体型）、**外見的特徴**（服装、髪形）、**発話的特徴**（話し方、声、テンポ）、**行動的特徴**（表情、動作、姿勢、態度）です。

### 第一印象の効果

第一印象は、その後の対人関係にも影響力を持ちます。例えば、ある人に第一印象で、愛想がよく、あたたかそうなイメージを抱くと、その人に自然に打ち解けて接します。そうすると相手もあなたに良い印象を持ち、愛想よく話してくるかもしれません。そうすると、あなたは「やっぱりあの人は愛想のよい人だ」と相手に抱いた第一印象をより確かなものにします。つまり、あなたの持つ第一印象は、相手の自分への態度にも影響するといえます。

相手に良い印象を持つと、愛想よく接することができ、相手からもよい印象を持たれる

相手に悪い印象を持つとそれが態度にあらわれ、相手からも悪い印象を持たれる



このように、第一印象が相手への態度や、相手から自分への態度に影響すると言われています。初対面の人と接する時に少し、意識してみてもいいのではないでしょうか？



(出典 図解雑学「身近な心理学」)