

第一印象をアップさせる テクニック

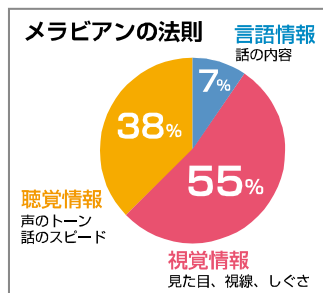
春は出会いが増える季節ですが、「私は口下手で…人見知りで…」など、コミュニケーションが苦手な方もいらっしゃるのではないでしょうか。今回は**初対面の人に好印象を持ってもらうためのコツや、会話が弾むテクニック**などをご紹介します。



【印象を良くするための要素とは？】

あなたはアメリカの心理学者アルバート・メラビアン氏が調査した「**メラビアンの法則**」をご存じでしょうか？ これによると、人は何かを伝えたいとき、最も重要なのが見た目や視線、しぐさといった「**視覚情報**」、次いで声のトーンや話すスピードの「**聴覚情報**」、最後に話の内容である「**言語情報**」になるそうです。

つまり、**話す内容よりも見た目や話し方の方が重要**だということです。



【初対面の人に良い印象を持ってもらうには？】

<見た目編>

- ①：笑顔の人は話しやすいという印象を相手に与えます！ **笑顔**を大切に！
- ②：自己表現よりも**その場の雰囲気になじむような身だしなみ**を心がけて。
- ③：緊張する場面ではつい顔や視線を下に向けてしまいますが、**顔を上げて視線は相手に**合わせましょう。



<話し方編>

- ①：ハキハキとした**活舌の良い大きな声**で話しましょう。
- ②：相手に親近感を持ってもらえるように、**相手の話すスピードや声の大きさ、高さを合わせ**ましょう。
- ③：相手に緊張が伝わると話が弾まない原因に。**緊張しているときは3秒間ほど肩を引き上げ、息を吐きながら脱力を繰り返すとリラックス**できます。



初対面の方との会話では、**聞き上手**になることもポイントです！ 自分のことばかりではなく、相手の話に耳を傾けるようにすると良いでしょう。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

ヨーグルトでつくる 簡単ティラミス



材料（4人分＝4個）

- ・プレーンヨーグルト……………300g
- ・生クリーム……………80ml
- ・砂糖……………大さじ1
- ・バナナチップ……………30g
(飾り用3g分を含む)
- ・コーンフレーク……………30g
- ・粉末コーヒー……………1g
- ・水……………大さじ1
- ・無糖ココアパウダー……………3g
- ・ミント……………適量

栄養価（1人分）

- エネルギー……………200kcal
- カルシウム……………99mg
- ビタミンC……………0.8mg
- ビタミンE……………0.2mg

作り方



- ①：ボウルの上にザルを重ね、キッチンペーパーをしいてヨーグルトをのせます。冷蔵庫で1時間冷やし、水気を切ります。
- ②：①とは別のボウルに生クリーム・砂糖を入れてツノが立つまで泡立てたら、①に加えて均一になるまで混ぜます。
- ③：器にバナナチップとコーンフレークを敷き詰め、粉末コーヒーと水を混ぜ合わせたものを加えて湿らせます。その上に②をのせて表面を平らにします。
- ④：無糖ココアパウダーをまぶして、ミントと飾り用のバナナチップをのせます。

ワンポイント！

乳製品には歯や骨を構成する**カルシウム**が多く含まれています。また、ココアには**歯周病を予防する効果**もあります。

