

第一印象は人間関係の入り口

少し前になりますが、「人は見た目が9割」（竹内一郎著:新潮社刊）という本が話題になったことがあります。タイトルの「9割」という数字の根拠は、アメリカの産業心理学者アルバート・メラビアンが行った実験結果から生まれた「メラビアンの法則」にあります。

その法則によれば、人の第一印象は、初めて会った時の3～5秒で決まり、決め手になるのは、55%が視覚情報（表情・仕草・見た目・視線など）38%が聴覚情報（声質・大きさ・口調・テンポなど）で、言語情報（言葉そのものの意味）は7%に過ぎないというものです。つまり、視覚と聴覚を合わせて、9割になるわけです。

ただし、メラビアンの本来の実験テーマとは「メッセージの送り手がどちらとも取れるメッセージを送った」場合、「メッセージの受け手が声の調子や身体言語といったものを重視する」というもので、単に「人は見た目だけ」ということを意味するわけではないようです。

もっとも人は最初に相手に対していい印象を持った場合はその後もよりいい所を探し、悪い印象を持った場合はネガティブな部分を探すという傾向があると言われます。

そのため、この法則は就職の面接対策などによく引用されています。

つまり、短時間で相手にアピールしなければならない面接やお見合いなどでは、いかに好印象を持ってもらえるかということが大事なポイントになるわけです。

姿勢を正してぐっと若々しく

シニアの場合、見た目年齢を左右する決め手の一つに「姿勢」があります。

試しに鏡の前に横向きに、ふだん通りの姿勢で立ってみてください。

顎が出ていたり、猫背になっていたり、ご自身の姿勢にはとした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

猫背になると老けて見えるばかりか、プロポーションにも影響し、さらに肩こりや背中への痛み、腰痛、内臓の圧迫につながることもあるようですから、ふだんからちょっとした習慣を取り入れて、美しい姿勢を保つようにしたいものです。

そこで、1日のうちに何度かやっていただきたいのが、肩甲骨を動かすこと。背中の中の左右の肩甲骨を中央に寄せ、5秒から10秒くらいキープし、ゆるめたら、今度は両腕を前にだし、肩甲骨を開いて、さらに5秒から10秒キープします。これを2、3回繰り返してみてください。背中がすっきりして無理なく美しい姿勢を保つ感覚がお分かりいただけると思います。

座っていることの多い方は、椅子の背と腰の間に直径20センチほどのバランスボールやたたんだタオルをはさむと、無理なく背筋がすっと伸びるのが感じられるはずです。

さあ、これであなたの見た目年齢、何歳くらい差がつかまりましたか？

記 宮島佳代子