

# 1

## たった3分で人の印象は決まる

### ● 第一印象でその後が決まる

あなたは初めて会う人のどこを見て（感じて）、その人の印象を決めていますか？人は習性として、初めて会った人に対して、その人がどんな人間であるかを判断しようとします。良い人か悪い人か、好きなタイプか嫌いなタイプか、これからも付き合いたくなる人か、もうご免という人か、等々、いろいろな観点から無意識のうちに値踏みをしています。

とりわけ、最初に相手から受ける印象、つまり第一印象は、その後のコミュニケーションに大きな影響を与えることが知られています。

「すべてのコミュニケーションは、最初の4分間が決め手になる」と言ったのは、アメリカの心理学者ズーニン（Leonard M. Zunin）です。彼によれば、人は出会ってから最初の4分間で悪い印象を受けた場合、それが後々にまで脳裏に焼きついて残り、それを覆すことが困難になるということです。こちらが相手を見ているのと同じように、相手もこちらを見ていると考えれば、人の心をつかむには、この第一印象でどれだけ好意を持ってもらえるかにかかっていると行ってよいでしょう。

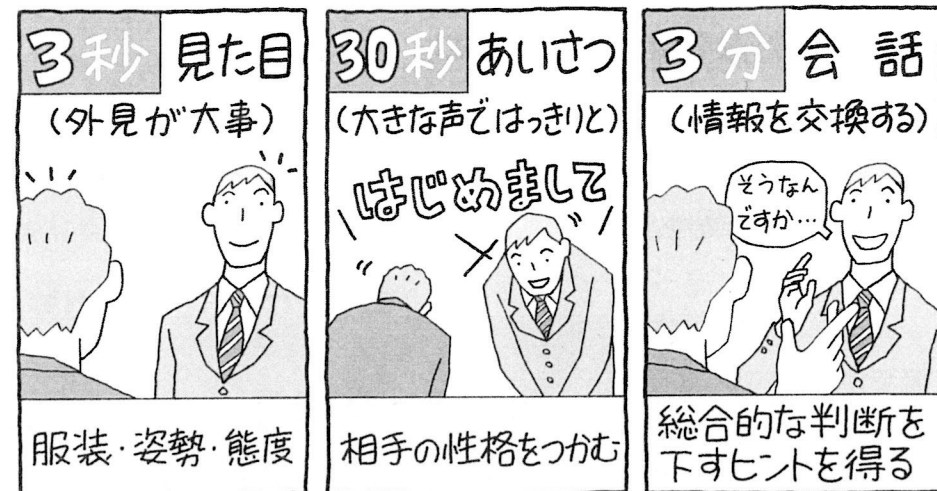
そこで、初対面で相手を判断する際のポイントを、「3・3・3の法則」に従って見てみると、次のようになります。

### ● 3・3・3の法則

「3・3・3の法則」とは、“3秒”、“30秒”、“3分”の“3”をとって名づけたものです。

ひとつ目の3秒は見た目です。人はまず見た目で相手を判断します。「中身が勝負だ」と言ってみても、たった3秒で中身をアピールしようとしても無理なことは明らかです。このことから、最初の段階では外見が大事になるのは当然です。

従って、第一にきちんとした服装をしていなければなりません。みすぼ



らしい印象を与える服装や身だしなみは侮り<sup>あなど</sup>を招きます。若手は課長の、課長は部長の、部長は社長の、といったように、ワンランク上の服装をすらくらいでもよいでしょう。ここでいう見かけの中には、服装だけでなく、姿勢や態度なども含まれます。

第二には、人と会ったときにはおどおどしたり、そわそわしたり、目が泳いだりしてはいけません。軽く笑みを浮かべるくらいにして、自信を持った態度でいることが必要です。話し方も、声が上ずったり、早口になったりしないように、抑えて話すように心がけます。

次の30秒は、あいさつの30秒です。できるだけ大きな声で、はっきりとあいさつができるようであればなりません。声は自信を表します。もごもごと口ごもったあいさつは印象を悪くします。果たして安心感を与えてくれる人かどうか、簡単なやりとりの中で相手の性格をつかむようにします。

最後の3分は、ちょっとした会話です。3分という短いようですが、お互いかなりの情報を交換するには十分な時間です。「この人はこんな人だな」という総合的な判断を下すだけのヒントは得られるはずですが。「この人とはうまくやっていけそうだな」「気が合いそうだな」と思わせることができたら成功です。

要は相手を素早く見分けると同時に、こちらからは相手に好印象を与えることによって、その後の人間関係を円滑にしていくのです。そのために最初の数分間を活用することが大切なのです。