



やさしいナースになるための スマイル通心



2022年5月号 第143号

印象操作を活用し相手に好印象を与えよう

皆さん印象操作とはご存じでしょうか。

印象操作とは、相手が抱く自らや第3者への印象を、自分にとって好都合なものになるよう、情報の出し方や内容を操作することです。

今回は、印象操作に大きな影響を与える4つの項目について紹介します。

この4つの項目を上手く活用すれば相手に好印象を与えることが可能です。

身だしなみ



身だしなみは、相手に第一印象を与える上で、重要な要素の1つです。

なぜなら人は、まず見た目をみて相手がどのような人であるのかを想像するからです。そのため、身だしなみを整えることは、相手に好印象をもってもらえるための重要な要素となります。

では、どのような身だしなみが一般的に相手に好印象をあたえるのでしょうか。

それは、清潔な服装・整えられた髪型・派手すぎない化粧・その場に適した容姿です。

プライベートでは、自分の好みの服装や髪型にしても問題はありません。

しかし、冠婚葬祭や職場では、ある程度マナーがあり決まりがあります。

身だしなみを整えるだけでも相手に与える印象が大きく変わります。

そのため、職場での身だしなみを整えることを意識してみてはいかがでしょうか。

声・言葉使い



声・言葉遣いも印象操作において重要な要素となります。

声の大きさ・早さ・高さが違うことにより同じ内容を相手に伝えたとしても、相手を感じる捉え方が変わってきます。声は特に感情が表れやすくなっているため、注意が必要です。また、言葉使いも重要です。私達、看護職は高齢者と接する機会が多いため敬語を使用するように心掛けることで印象が良くなります。

表情



表情も相手に与える印象に大きな影響を与えます。常に笑顔で話すことが良いと言うわけではなく、その場の雰囲気にあった表情が必要です。

たとえば、重症患者様の家族への対応のときに、笑顔で話すのは相手に対し不快な印象をあたえてしまいます。

その場にあった表情をするように心掛けましょう。

態度



「態度が良い」「態度が悪い」など聞くことがあると思います。

態度とは、今まで紹介した身だしなみ・声・言葉使い・表情を含めて全体の印象として捉えます。相手と話す時などは、今の置かれている状況を知り把握することが重要となります。そして、身だしなみ・声・言葉使い・表情から相手に良い印象を与えるように心掛けましょう。

みなさんも印象操作を意識して他者と関わってみてはいかがでしょうか。





スマイル通心 2022年5月号



今月のテーマは、「印象操作」でしたが、いかがだったでしょうか？

特に第一印象は、出会って3秒～5秒で決まると言われていますので、見なりを整えることは、特に大事になります。

しかし、見なりを整えていても表情が暗かったり、無愛想だと決して良い印象は与えません。

同じく、見なりを整え、表情が明るくても、言葉遣いが悪ければ、それもNGです。

見た目(身なり)、言葉遣い、表情、態度どれか一つでも悪ければ、印象は悪くなります。

ご自身も身近な店に行った際に、見なりが悪かったり、態度や言葉遣いが悪いと「この店は、どうゆう教育をしているのかしら？」と感じたりすることがありませんでしたか？

自分は、出来ていると過信せずに、常日頃から相手に良い印象を持ってもらえるよう、「印象操作」を上手に活用し患者さんや利用者さんに安心した看護や介護を提供出来る環境をみんなで作って行きましょう。

