



初対面で好かれる 「第一印象の科学」

人が相手を判断するしくみは"科学的根拠"がある

引用元:

内閣府「国民性に関する世論調査」

厚生労働省「コミュニケーション支援の指針」

国立精神・神経医療研究センター(NCNP)

国立研究開発法人 産業技術総合研究所(AIST)

第一印象はなぜ重要なのか



内閣府の調査によると、人は初対面で
「信頼できるかどうか」を重視する傾向が強い

 内閣府の調査によると、人は初対面で「信頼できるかどうか」を重視する傾向が強い

 これは、社会生活の中で「協力・安心」が必要なため

 第一印象は、その後のコミュニケーションを左右する大きな要素

 初対面での判断が、長期的な関係構築に影響する

引用元:内閣府「国民性に関する世論調査」
<https://www8.cao.go.jp/survey/>

人は"非言語情報"を重視する



公的機関は、コミュニケーションの中で
姿勢・表情・視線などの"非言語情報"が重要であると明言



公的機関は、コミュニケーションの中で姿勢・表情・視線などの"非言語情報"が重要であると明言



厚生労働省は医療・福祉の現場指針で「言葉以外のサインを理解することが重要」と記載



表情・しぐさが安心感や信頼感につながる



非言語情報は、言葉よりも強い印象を与える

引用元:厚生労働省「医療的ケアにおけるコミュニケーションの指針」
<https://www.mhlw.go.jp/>

第一印象は"脳の働き"で瞬時に形成される



国立研究機関は、人が物事を瞬時に判断する理由を
「脳の情報処理の特性」として説明している



国立研究機関は、人が物事を瞬時に判断する理由を「脳の情報処理の特性」として説明



AIST(産業技術総合研究所)による認知研究では、人は限られた情報から瞬時に判断を行う特性がある



これが第一印象の"速さ"につながる



脳は効率的に情報を処理するため、初期情報を重視する

引用元:産業技術総合研究所(AIST) 認知科学関連資料
<https://www.aist.go.jp/>

好印象を生む3つの非言語要素



姿勢

安心・協調のサイン

- ✓ 相手に向き合う姿勢が重要
- ✓ オープンな姿勢が信頼感を生む



表情

柔らかい表情が信頼感に寄与

- ✓ 笑顔や穏やかな表情が好印象につながる
- ✓ 表情は感情を伝える重要な要素



視線

相手の存在を尊重する要素

- ✓ 適切なアイコンタクトが信頼を生む
- ✓ 視線は関心と尊重を示す

声のトーンは"関係の質"に影響する



国立精神・神経医療研究センター(NCNP)は、
声の強さ・速度・抑揚などの違いが相手への安心感に影響すると説明



国立精神・神経医療研究センター(NCNP)は、声の強さ・速度・抑揚など
の違いが相手への安心感に影響すると説明



声のトーンは感情を伝える重要な要素



ゆっくり・落ち着いた声は好印象につながりやすい



適切な声の大きさと速度が、相手に安心感を与える

引用元:国立精神・神経医療研究センター(NCNP)
<https://www.ncnp.go.jp/>

清潔感は「社会的信頼」に影響する



内閣府の調査では、"身だしなみ・清潔感の良さ"が
相手への信頼形成に影響するという回答が多数

内閣府の調査では、"身だしなみ・清潔感の良さ"が相手への信頼形成に影響するという回答が多数

第一印象で最初に認識されやすい要素

清潔感は、社会的信頼の基礎となる

身だしなみは、相手への敬意を示す行動

引用元:内閣府「国民生活に関する世論調査」
<https://www8.cao.go.jp/survey/>

話を聞く姿勢は"安心感"につながる



厚生労働省は、人の話を聞く姿勢として
「一度受け止めてから返す」コミュニケーションを推奨



相手の話を遮らない



うなずきや
相づちを入れる



相手のペースを
尊重する



初対面での"安心感"につながる

第一印象を高める公的研究からのポイント



人は少ない情報から瞬時に判断する

(AIST)

脳の情報処理の特性



安心・協調のサインが好印象につながる

(厚労省)

姿勢や表情が重要



視線・姿勢・表情が信頼形成に影響

(厚労省・NCNP)

非言語情報の重要性



声のトーンが関係構築に影響

(NCNP)

声の質が安心感を生む

今日からできる"第一印象アップ習慣"

公的機関の指針に基づく「好かれる行動」



① 笑顔・穏やかな表情を意識

柔らかい表情が信頼感を生む(厚労省)



② 相手の話を遮らない"傾聴姿勢"

一度受け止めてから返す(厚労省)



③ 清潔な身だしなみを整える

社会的信頼の基礎(内閣府)



④ 落ち着いた声のトーンで話す

安心感を与える(NCNP)



⑤ 姿勢と視線で「安心」を伝える

非言語情報の活用(AIST 認知科学)

総合免責事項 (Comprehensive Disclaimer)

- i 本資料は、研修および一般的な情報提供のみを目的として作成されたものであり、特定の個人または団体に対する専門的助言（法律、税務、金融、投資、経営その他一切の専門的判断を含む）を提供するものではありません。
- A 本資料に記載された内容は、作成時点において信頼できると判断した政府機関・公的機関等の情報に基づいていますが、**その正確性、完全性、適時性を保証するものではありません**。また、今後の法令改正、制度変更、経済環境の変動その他の事情により、内容が適合しない可能性があります。
- P 本資料の内容に基づいて行われる一切の判断、行動、意思決定については、**利用者自身の責任において行われるもの**とし、本資料の作成者・提供者は、資料の使用または使用不能により直接的・間接的に生じた損害、結果、損失、不利益について、如何なる場合も**責任を負わないもの**とします。
- F また、本資料の内容は将来の結果を保証するものではなく、利用者が本資料をどのように利用するかに関して、当方は一切の関与・管理を行いません。利用者は、**必要に応じて専門家（弁護士、税理士、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー等）に相談の上、自己の判断で対応するもの**とします。
- D 本資料の複製、転載、引用等は自由ですが、それらの利用により発生したいかなるトラブル、紛争、法的問題についても、**当方は一切の責任を負わないもの**とします。

✓ **利用者は、本資料の利用に関し、当方が一切の責任を負わないことに同意のうえ、本資料を利用するものとします。**