

進路通信

廿日市中学校
第7号
08月04日(火)
発行責任者 吉本邦治

面接は0.2秒の勝負

面接で印象をよくするためには、どうすればよいのでしょうか？ 最近の研究では、人の第一印象は0.2秒で決まると言われています。面接官はあなたに対して、最初の0.2秒で「1つのイメージ」を抱きます。そして、最初に抱いた第一印象が、その後のあなたの評価につながっていくのです。たった0.2秒で決まってしまうのでは何もできない…と思うかもしれませんが、見た目、つまり服装や身だしなみに気を配ることは、事前にできる上に効果も高いのです。面接は、相手に対するリスペクトを伝える場でもあります。よれよれの制服や汚れたクツでは、相手へのリスペクトは伝わりませんね。

このように、第一印象をよくすることでよいイメージを与えることを、「初頭効果」と言います。服装や身だしなみの他にも、初頭効果をねらう簡単で効果的な方法があります。それは「笑顔」。第一印象をよくするためには、面接室に入る瞬間から笑顔を心がけた方がよいのです。とは言え、なかなか自然に笑えないという人も多いでしょう。その場合は、せめて口角を上げることだけでも意識するとよいそうです。対人魅力の心理学では「6・3・1の法則」というものがあり、好意を生むのは、6割が表情、3割が声の性質で、内容は1割だとされています。人は会話中に、無意識的に相手が自分に好意を持っているかどうかをはかっているそうです。その好意をはかる材料は、表情が6割で最も比重が高いのです。話す内容はどうしてもよいとは言いませんが、あなたの印象を大きく左右するのは、表情や動作であることは意識しておきましょう。また、スラスラ話す人よりも、緊張してたどたどしく話している人の方が印象がよいという統計結果もあるようです。緊張するのは相手をリスペクトしているからということで、それは面接官にも伝わりますから、緊張していてもよいのだそうです。

面接は、最初と同じくらい最後も大切です。人は最後に見たこと、聞いたことが強く印象に残ります。これを「ピーク・エンド効果」と言いますが、どんなに面接がうまくいったとしても、最後のあいさつが雑だったり、ドアを乱暴に閉めたりすると、それまでのよい印象が台なしになります。面接が終わった後の「ありがとうございました」、ドアの前での「失礼しました」など、退室に関わる動きまで気を配りましょう。

自分の**笑顔**は何パーセント？



(資生堂の資料から作成)

7月31日に面接練習を行いました。とても緊張していましたね。緊張は、面接でのマイナスポイントにはならないようですが、やはり笑顔が一番です。短い夏休みですが、この休みを利用して、鏡の前で笑顔の練習もしてみてください。