# 3秒で第一印象が決まるって？

姿勢矯正士の辻内です。いよいよ受験のシーズン到来！これからが大切な時期を迎えますね。受験や就活の面接試験の試験官の多くは「3秒で印象を決めている？」という情報があります。今回はその根拠を考えてみることにします。良い悪いは別にして、人間の優れた能力の一つだといわれるのが第一印象。「人に与える第一印象はほぼ間違いなく正しい」という学説に基づいているようです。そうなら、人は第一印象のどの部分に重きを置いて判断するというのでしょうか？アメリカの心理学者メラビアン氏によれば、初対面の人を判断するのに視覚（見た目）５５％。聴覚（声）３８％。言葉（話す内容）７％の割合で判断し第一印象を決めているのだというのです。確かに印象は相手が決めるもの。しかも！第一印象の決定はわずか3秒！最初の3秒で合否が決定されているとしたら・・・！？？

さて以下は当院の姿勢矯正施術前（左）と施術後（右）の画像です。どちらも自然な状態での立位で撮影しました。如何でしょうか？どう思われますか？

人は「いい人みたいだな」「信頼できそうだな」と思った人の話は良く聞こうとする傾向にあるようです。第一印象でプラスのイメージを相手に与えることが出来るならば、面接などではグッと有利な展開をすることが出来るかも知れませんね。逆にマイナスイメージを与えてしまったとしたら不利になってしまうのかも知れません。

当院の施術をお受けになった患者様からは姿勢が良くなると「ぐっすり眠れる」「肩こりが無くなる」「頭痛がしなくなる」「心身ともに快活になり、集中力もアップする」などの感想をよくお聞きします。

また「正しい姿勢」でいられると楽なので、この良い状態をキープするために日常の行動や生活習慣も改める意識も生まれるともおっしゃいます。まさに良い姿勢は一生の宝なのです。
受験や就活などの面接を受ける前にも「悪い姿勢や歪んだ姿勢」を「正しく良い姿勢」にしておくことは大きな武器となるはず！
しかし、無理によい姿勢をしようとして自分で懸命に努力しても猫背などの悪い姿勢は決して良い姿勢にはなりません。むしろ他の筋肉に負担がかかってしまい不調症状が起こってくることもあります。
正しい姿勢矯正施術をお受けになって自信を持って入試面接や就活に臨み、みごと合格を勝ちとっていただきたいと思います。

最後にアメリカを代表する哲学者・心理学者であるウイリアム・ジェームズ（William James）氏の名言で受験や就活を目前にした皆様にエールを送ります。
心が変われば行動が変わる。
行動が変われば習慣が変わる。
習慣が変われば人格が変わる。
人格が変われば運命が変わる
当院では姿勢矯正で受験・就活等もガッチリサポートしてまいります！

姿勢カイロ・オフィス院長