

講演 大人が輝けば子どもも未来も輝く メイクセラピーから学ぶポジティブ印象術

講演者 株式会社コンシャスインターナショナル代表取締役

一般社団法人メイクセラピストジャパン代表理事

メイクセラピスト/心理カウンセラー

祝 結美子 氏



1. 祝 結美子 氏のプロフィール紹介

メイクセラピストジャパン代表理事、起業して22年、メイクセラピストと講師、心療内科で心理カウンセラーとして社会復帰支援をして活躍している。顔のコンプレックスを持つ患者さんにメイクをしたところ、自信を持ち、引きこもりが治り、社会復帰ができたという経験からメイクセラピストとして仕事をすることとした。女性だけでなく、男性も見た目、印象を髪型や服装で変えることにより病気を防ぐことができる。環境はなかなか変わらないため、その人のメンタルトレーニングをするなどして変え、職場復帰ができるようになっている。また、心の専門家として、高校生や親のカウンセリングも多数してきた。

2. 今日、明日から工夫し、人間関係の好転へ

①自己紹介をしましょう

知らない人を3秒見て、その人がどんな性格だと想像しますか?脳の仕組みで3~6秒で人を判断する。普段から自分の印象をよくしておくなど、印象管理は重要である。

②印象を変えて人生が好転した例

「どんな自分(先生、親)になりたいか」

→隣の方と相談してみましょう。

③2枚の写真より女性の印象の違いを見る

Before:明るい、親しみやすい、フレンドリーであるが、プレゼンテーションのコンペで他社に負け、Webデザインの仕事が取れないのが問題であった。自分が話し出すと空気が軽んじられるような気がしていた。写真の印象では、寝起きのように髪がボサボサであること、また眉毛もボサボサ、リップが取れている、チークなしでファンデーションが薄いことがわかる。

After:仕事ができそうな雰囲気、ワックスでまとめて髪にし、ファンデーションをきれいに塗り、眉毛を整え、きちんとしたワンピースにジャケットにした。

印象の差で目的が叶わなかつたが、目的をもって意識し、工夫することによって問題を解決することができた。この女性は、仕事をたくさん取ることができ、現在も第一線で活躍をしている。

④2枚の写真より男性の印象の違いを見る

どちらが面白いことを言いそうか?

Before:目鼻立ちが直線的で緊張感があり、冷たく見える。ブルーのシャツを着ている。話しかけにくい印象である。この男性は建設業の営業をしているが、怖い印象の親方たちと打ち解けたいと思っている。親方たちから話しかけられたら、面白さを発揮できると考えていた。

After:眼鏡で直線的な印象を変えた。明るい色のシャツとネクタイとした。話しかけられやすい印象になった。親方たちからも話しかけられ、かわいがられるようになった。

見た目を変えることによって周囲との関係性が変わることがわかる。

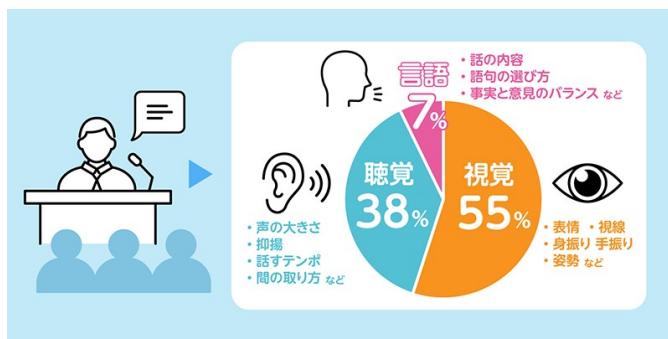
3. 印象とは

ある物事や人物に対して抱く感覚やイメージのことを指す。一般的には、視覚や聴覚など感覚情報、あるいは過去の経験や感情に基づいて形成される主観的な認識のことを意味する。

【メラビアンの法則】

「言語情報」「聴覚情報」「視覚情報」の3つは、印象に対して何パーセントずつ影響しているか、周りの方と一緒に考えてほしい。

→実は、「非言語情報」が印象に最も大きく影響する(93%)。7%の「言語情報」も大切だが扱いにくいものもある。



【言動不一致について】

例:上司 A と上司 B の部下への声かけ

部下が咳をしている場面で、「どうした? 風邪ひいた? 今日は帰っていいよ。私がやっておくから。」という同じ声かけだが、上司 A は穏やかな表情でやさしい声かけ、上司 B は表情が怖く厳しい口調で話した。このように同じ声かけでも、表情や言い方が違うと異なった印象になることがわかる。これが、言動不一致である。

親が「頑張れ。」と子どもへエールを送っても表情や口調が上からであると伝わらない。子どもにしたら、ほめられた気がしないからである。これでは、褒めたことにはならない。言動不一致では、誤解されることが多いので先生方も保護者の方も注意する必要がある。

4. ポジティブな感情を最もよく表すのは笑顔

笑顔は、唯一できるポジティブな気持ちをあらわす表情である。口角を上げるだけでなく、前歯を全開にし、頬筋を上げるとよい。アンチエイジングやストレス減少、健康にもよい。

5. あなたが「なりたい自分」は?

あなたは他者からのどのような言葉でうれしい気持ちになり、やる気につながりますか?

他者からの言葉(印象によって得られる言葉)

例: あなたに会うと元気が出ます。

例: 話していると癒されます。

例: 気持ちが前向きになります。

などがある。表情、態度、言葉を意識して過ごすことが大切である。

6. デモンストレーション

どうやったらハツラツに見えるか、デモンストレーションの前に男性のシャツ、ポロシャツの色の例を示した。

印象術の講習会では、会場より男性の代表と女性の代表の方がステージ上で、いくつかの印象の違いのパターンを実践していただいた。男性は、ネクタイとワイシャツの組み合わせや眼鏡を変えることにより、印象が変わることを見せていただいた。女性については、チークの入れ方、リップの色の選び方などを教えていただいた。



7. まとめ

思春期のいじめ、不登校の子どものカウンセリングを行ってきたが、親が自分のことを信じてくれないとの声が多かった。言動不一致せず、子どもへ言葉で伝え、自分が愛されていることを伝え欲しい。「大人が輝けば子どもも未来も輝く」ということを忘れずに。