

# Select

保険と暮らしの情報誌

セレクト

# 5



May/2004  
Vol.0021

山陽保険センター

Sanyo Insurance Center Co.,Ltd.

## コミュニケーションの方法

### 色は言葉以上に強烈な印象



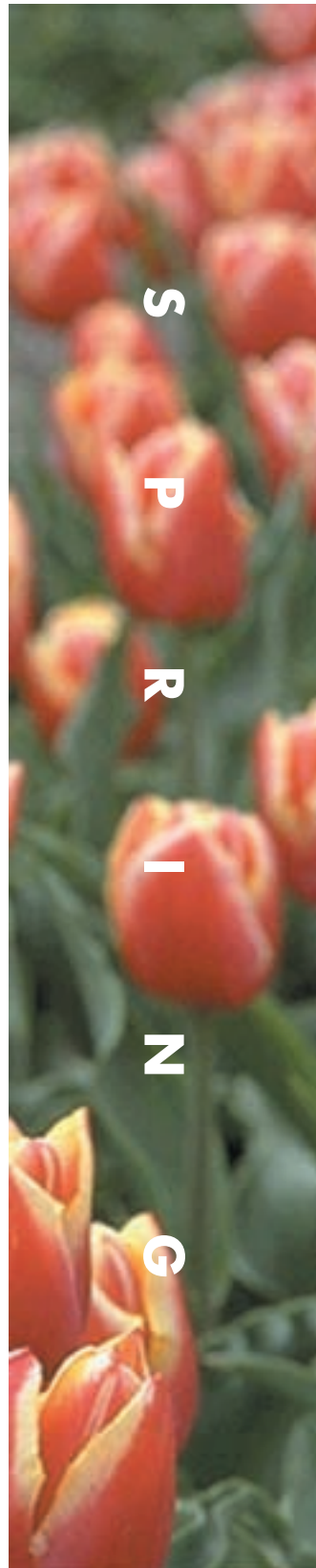
人の第一印象は初対面のほんの数秒間で決まると言われています。顔やしぐさ、姿勢、話し方、髪型、服装など、見た目のイメージがその人の印象を決めてしまうのです。しかし、時間が経つにつれ、最初のイメージはあいまいになりがち。とくに、顔は会って一週間以内に忘れてしまうという報告もあります。では、何が強く印象を残すのでしょうか。

初対面の人について後で考える時、例えば「赤い洋服を着ていた」「紺色のスーツを着ていた」など、洋服の色で思い出すことはありませんか？このように、色に関しては長い時間でも、印象的に覚えている確率が高いことがわかっています。さらに「赤い洋服が素敵だった」「赤い服が派手だった」など、同じ色でも似合っているかどうかで、別の印象を与えてしまう恐れがあります。つまり、色はコミュニケーションの有効な手段のひとつとして、無意識のうちに、言葉以上の強烈な印象を残しているのです。人付き合いにおいて色で損をしないためには、色の好き嫌いの前に、まず自分に似合う色を知ることが大切です。同じ色でも明るい色調、落ち着いた色調で、印象はガラリと変わります。自分が輝くベストカラーを見つければ、きっとあなたの魅力は何倍もアップするはずです。

### 気持ちを伝え合って、関係を成長！

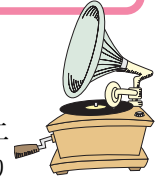
コミュニケーションに、難しいテクニックは必要ありません。自分の正直な気持ちを確かめて、それを素直に伝えるだけでいいのです。ひとことでわかってもらえなければ、さらに言葉を補って伝え続けましょう。自分をごまかしたり、我慢をしたりすれば、もしかしたらその場はやり過ごせるかもしれませんが、しかし、本音を言うのを我慢して、たとえばその場は一時的に丸く収まったとしても、その人との関係は一向に成長しません。いつまでも、「自分」を大切にしない関係のままです。また、その逆で、常に自分の意見を通そうと考えるのもよくありません。ビジネスや議論の場は別として、日常でのコミュニケーションで大切なのは、お互いが最も気持ちよく納得のいく状態を見つけることです。それが、「自分」も「相手」も大切にすることです。

私たちは、それぞれの環境でそれぞれの生き方をしてきたのですから、それぞれの考え方や意見があってあたりまえです。違っているからこそ話を聞いてみたくなるのです。互いに興味を持ち、理解しようと耳を傾けること…。そんな交流を目指したいですね。



## 癒しのはなし

### 音楽は心も体も癒す



音楽には、二つの作用があります。一つは、私たちの体の神経や細胞に直接働きかける生理的作用。「バッハの曲を流し続けたらトマトが美味しくなった」「モーツァルトを聴かせた牛は乳の出が良くなった」という例もあり、実際にバイオテクノロジーの分野では、このような研究が進んでいるといえます。そしてもう一つは、心地よい旋律や歌詞を聴くことで心を癒す心理的作用。「悲しい曲を聴いて思いっきり涙を流した後は心がスッキリと晴れた」、また、「美しい音楽に聞き入っているうちに、いつのまにか悩みが消えた」…といった経験はありませんか？音楽療法の分野ではこれらの作用を、いい音楽が持っている“1/fゆらぎ”の効果であると考えています。“1/fゆらぎ”とは、大きくなったり小さくなったり、あるいは強くなったり弱くなったりする連続的な適度の揺れのこと。私たちの心拍も脳波も、“1/fゆらぎ”の特性を持っています。だから人は、その揺れを一番心地よいと感じ、心も体もバランスのいい状態を保っていられるわけです。

聴いていて「ああ、いいなあ」「この曲好きだなあ」と思える音楽は、ほとんど“1/fゆらぎ”を持っていると考えられています。

