

# 今すぐ使える マナーアップアドバイス



## 好感を与える姿勢～立ち姿編～

みなさんは、普段自分がどのような姿勢をしているかご存知でしょうか？実は、私たちは「あいさつをする時」や「相手と話をしている時」など、その時の姿勢によって、相手にいろいろな印象を与えています。自分では気づいていなくても、知らず知らずのうちにとった姿勢で、「横柄な態度」と取られ、相手に悪い印象をもたれてしまうこともあるのです。

「そんなつもりじゃなかった…」と相手に誤解を与えないよう、今回は「好感を与える姿勢～立ち姿～」についてご紹介します。

### ポイント

- ① かかとをつけ、つま先は少し開く
- ② あごを軽く引き、背筋を伸ばす
- ③ 両手は体の横に自然に添わせるか、両手を前で重ねる
- ④ 話をしている時の視線は、相手の目か顔の周辺におく

正しい姿勢は、相手に良い印象を与えるだけでなく、自分自身の気持ちも引き締まります。

今一度自分の姿勢について振り返ってみてはいかがでしょうか？