

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～座った姿勢編～

デスクワークやお客さま対応など、一日の中で“座った姿勢”でいることも多いのではないのでしょうか？

座っている時に正しい姿勢でいることは、周りの方に好感を与えるためにも必要なことですが、実は健康な身体であるためにもとても大切です。

例えば、背筋を伸ばした姿勢を取り続けることによって、内臓を支えている筋肉が鍛えられ、内臓の働きを活性化するなどの効果があります。

健康な身体であり続けるためにも、普段から正しい姿勢を心がけてみてはいかがでしょうか？

ポイント

- ①心もち深く腰掛け、背筋を伸ばす
- ②あごを軽く引き、視線は前を向く
- ③男性は肩幅の広さで足を開く
- ④女性はひざとかかとをそろえる
- ⑤話をしている時の視線は、相手の目か顔の周辺におく