

上手な自分の見せ方

はじめに

素敵な自分を磨いて、その魅力をしっかり表現しましょう

「人からどう見られているか」を考えないビジネスパーソンはいないでしょう。そのくらい、自分の印象というのは重要なものです。印象によって、お客様との信頼関係がスムーズに築けたり、うまくいかなかったり、さらには売上げをも左右したりと、その影響は計り知れません。

「素敵に見せたい」「信頼される印象を与えたい」と、相手に与える影響を考えて身だしなみを整えることはもちろん、立ち居振る舞いにまで気持ちを込めることができれば素晴らしいでしょう。

たとえ形から入ったとしても、最終的に気持ちが伴うようになればよいと思います。「見よう見まね」という言葉がありますが、素敵な先輩を真似ていくうちに、だんだんと“素敵な自分”が板についてくるものです。人を見習い、真似ることによって、成長することは多くあります。ですから、あなたが「素敵だな」「カッコいいな」と思う人を見つけることをお勧めします。

そして、せっかくこのテキストを手にしたのですから、テキスト学習によって得た知識を実生活に役立ててください。学習を通じてセルフイメージを高めていただくのはもちろんのこと、自分の印象や立ち居振る舞いなどに自信を失いそうになったら、このテキストに立ち返っていただきたいと思います。

あなたをいま以上に魅力的に輝かせるのは、あなた以外の誰でもありません。まずは、自分が心から自分のことを好きになることです。もし、自分のことを好きになれないとしたら、嫌いになるのではなくて、好きになれるように自分を変えてみてください。「自分にはできない。無理」などとは思わずに、トライしてみましょう。

理想の自分を明確なビジョンとしてイメージしておくことも大切です。人は自分が思ったように行動し、思ったような自分になっていることがほとんどです。良いイメージを常に持つように心がけましょう。

気がついたときには、自分が周囲の人や後輩から「素敵な〇〇さん」「カッコいい先輩」と言われていることでしょう。

目次

はじめに	3
第Ⅰ章 あなたが見せたいのはどんな自分？	5
1. ありたい自分，なりたい自分を描いてみよう	6
2. いまの自分を正しくとらえる—自己像と他者から見た私	10
3. 自分のめざすものを宣言してみる	14
◆研究課題Ⅰ	16
第Ⅱ章 見られている自分を意識しよう	17
1. 身だしなみで好印象を獲得するには	18
2. スマートできれいに見える姿勢と立ち居振る舞い	24
3. 堂々とした態度と横柄な態度の違い	28
4. 表情ひとつで印象はこんなに変わる	32
◆研究課題Ⅱ	38
第Ⅲ章 好感度アップのコミュニケーション	39
1. 感じのいい話し方—5つのポイント	40
2. 言葉遣いには教養や品格が表れる	48
3. “聞き上手”になるだけで，信頼感がグンと上がる	54
◆研究課題Ⅲ	58
第Ⅳ章 活躍の場を自らつくる自己演出	59
1. 仕事では，どんな人に活躍のチャンスが与えられるか	60
2. 頑張っている自分を評価してもらうためには	64
3. 商談やプレゼンの場で発揮したい自己演出力	66
4. こんな自分を見てほしい—場面ごとの自己アピールを考える	70
5. 誠実さや内面的なものは，どうやってアピールすればよいか	76
6. 自分のどんな個性・魅力を“売り”にしたいか	79
7. 自己成長，キャリア開発につながるセルフプロデュース	83
◆研究課題Ⅳ	87



第 I 章

あなたが見せたいのは どんな自分？

1. ありたい自分，なりたい自分を描いてみよう
2. いまの自分を正しくとらえる—自己像と他者から見た私
3. 自分のめざすものを宣言してみる

1

ありたい自分, なりたい自分を 描いてみよう

“自己演出”は誰でもしている

ビジネスパーソンとして活躍しているあなたは、自分をどのように演出していますか？

“できる人”に見られたい, “誠実で信頼できる人間”と思われたい, “楽しい人”だと印象づけたいなどなど, こんなふうに見られたいと思うイメージは, 人それぞれだと思います。

では, その自己演出は, 成功していますか？

「こう見られたいけど, ちょっとダメだったかな」

「スマートに振る舞いたいけど, ぎこちなくなってしまう」

「もしかしたら, 軽薄そうに見られているかも」

このように, なかなか思いどおりにいかず, 悩んでしまう人も多いはずです。なかには, 「どうせ自分なんか…」と, あきらめかけている人もいるのではないのでしょうか。

ありたい自分,
なりたい自分

しかし, 人は**ありたい自分**, **なりたい自分**になることができます。なろうと決めたときから, なることができるのです。それは人から与えられるものではありません。まずは, 「自分がこうありたい」と考えて, そのように振る舞うことによって, あとから評価がついてきます。

初心に帰って自分を磨きなおそう

社会人に
ふさわしい自分

社会人として働きはじめたころ, あるいは就職活動のときに, **社会人にふさわしい自分**を演出した人は多いと思います。ビジネスマナーとして, 挨拶やお辞儀, 笑顔などのトレーニングをしたかもしれませんね。鏡の前で, ビジネスパーソンらしい身だしなみをチェックした経験なども, 思い出すのではないのでしょうか。

そして, 職場に配属されてからは, 手本となる素敵な先輩を見つけて真似したり, ということもあったでしょう。新人時代に限らず, 身近な

人を真似るのは、なりたい自分になるために、実に有効な方法です。手本にしたいくなるような人には、やはりそれだけのものが備わっています。そして、本人が意識しているかどうかは別にして、自己演出にも成功しているといえるでしょう。

「あの先輩は、なぜ素敵に見えるのだろう？」

その自問と観察、そして見習うことが、ありたい自分、なりたい自分への近道であることは間違いありません。

それに加え、このテキストの中のチェックリストやトレーニングを活用すれば、きっと、ありたい自分を上手に表現できるようになることでしょう。



独りよがりの「ありたい自分」にならないために

ありたい自分、なりたい自分をイメージしたり、手本となる人を見つけるときに注意したいことがあります。それは、**自分に合っているかどうか**ということです。たとえば、好きな芸能人を手本にすることが、はたして、いまの自分に合っているかどうかということです。

女性であれば、ファッション雑誌で見たモデルのように、髪は茶色でクリクリ、アイメイクもつけまつげでぱっちりな目元。男性であれば、茶髪でツンツンと立たせているヘアスタイルが、自分の活躍する場や仕事内容に合っているといえるでしょうか。

極端な例をあげましたが、めざしたい人と、自分の**ライフスタイル・ワークスタイル**が合っているかを検討しなくてははいけません。また、自分の**性格や特性などのタイプ**（個性）と合っているかどうか、客観的に判断してみる必要があるでしょう。

ビジネス場面で接する人に、どのような人が多いのかを考えることも重要です。