

第一印象の落とし穴はニオイだった！？

インプレッショントレーナー®の重太みゆきさんが指南する

春、最高の第一印象をつくる“見落とし臭”対策

春は、出会いとはじまりの季節。引っ越しや子どもの入学式、進学進級などママにも多くの出会いが訪れ、1年で最も第一印象が大切な時期です。P&Gは、小中学生の子供のいるママ300人を対象に「第一印象」に関する調査※を行いました。その結果、実は「不快なニオイ」が初対面の人の印象を最もダウンさせる原因だと分かりました。ところが、第一印象を良くするためにファッションやヘアメイクなど外見に気をつけている人が多い中、ニオイや香りに気をつけている人は全体の38%にとどまりました。そこで、テレビでも大活躍の印象評論家でインプレッショントレーナー®の重太みゆきさんと一緒に、すぐに実践できるニオイで損をしないための好印象づくりのテクニックをご紹介します。



インプレッショントレーナー®・重太みゆきさん

印象評論家。フジテレビ系列「ホンマでっか!? TV」に出演中。

大手航空会社で国際線客室乗務員として勤務。『グッドパフォーマンス賞』をはじめ、接客における数々の賞を受賞。その後、都内老舗ホテル勤務する。これらの接客経験を活かし、印象行動学トレーニング「インプレッショントレーニング®」を独自に考案し、企業を対象とした印象をあげるための研修を行うなど国内外で活躍中。

「見落とし臭」(みおとしゅう)とは？

洋服などに染み込んだ各家庭や職場特有のニオイで、自分では気づきづらく見落としがちだが、他人は気づいている。第一印象を左右する要素。

第一印象とニオイの深い関係・・・P2

- 第一印象を大きく左右するのは「不快なニオイ」
その影響度は、ファッションやヘアメイク以上！
- 半径2メートルで、すでにニオイが相手に伝わっている？！
気になるニオイをしっかりと消臭することが、最高の第一印象への第一歩。

春の第一印象の落とし穴は“見落とし臭”！ニオイ対策で印象UP・・・P4

- 1 衣類のニオイケアの基本アイテム「布用消臭・除菌スプレー」
- 2 ママの集まりで香水は要注意！衣替えの季節に気をつけたいタンズ臭
「消臭+さりげない香り」で最高の第一印象へ
- 3 衣類だけでなく、お家もクルマもしっかりニオイケア
好印象に差をつけよう

知って得する、印象アップのテクニック・・・P7

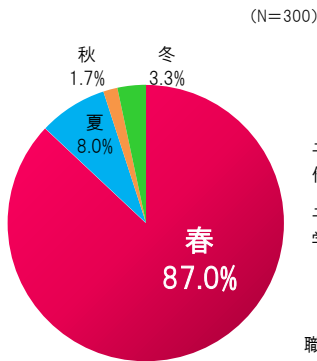
- 白い歯をみせて、オープンな好印象に
- 脇や膝の隙間をしっかり締めて、きちんとした女性らしい雰囲気

あなたの第一印象を左右するのは気づかない「ニオイ」だった その影響度は、ファッションやヘアメイク以上！

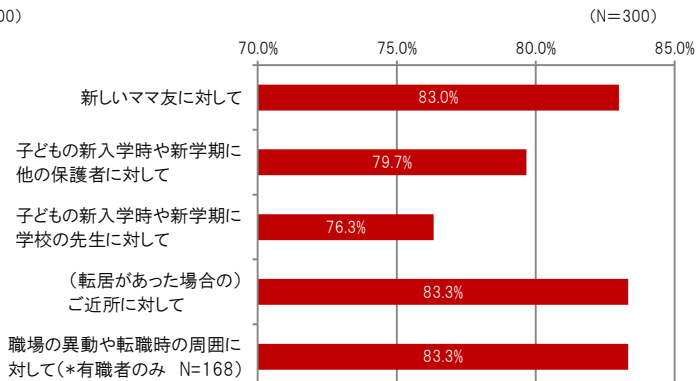
1年で最も印象が大切な「春」。第一印象に自信があるママはわずか1割。

春は新しい生活が始まる季節。約9割(87.0%)のママたちが「春」に最も印象を意識すると答えました。新しいママ友や子どもの先生、また働くママは職場の人など、生活の変化が多い春は、さまざまな場面で第一印象をよくしたいとママたちは考えています。しかし、自分の第一印象に自信があるママはわずか1割(10.3%)と低い結果に留まりました。

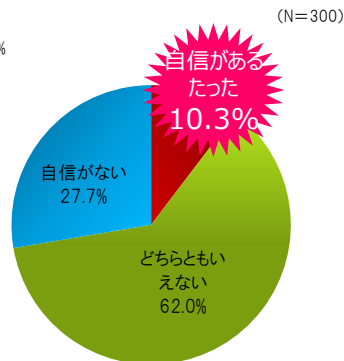
第一印象を最も意識する季節



第一印象をよくしたいシーンや対象



自分の第一印象に対する自信



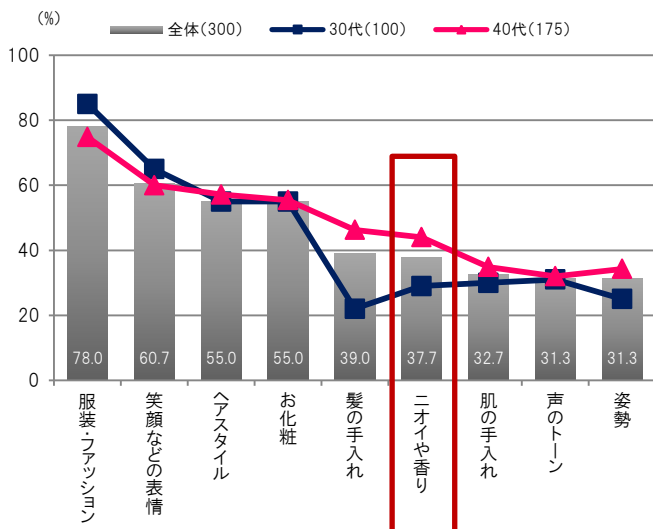
「ニオイ」は、第一印象をダウンさせる最大の要因だった！

ところが、そのためのニオイケアをしている人は半数以下という結果に。

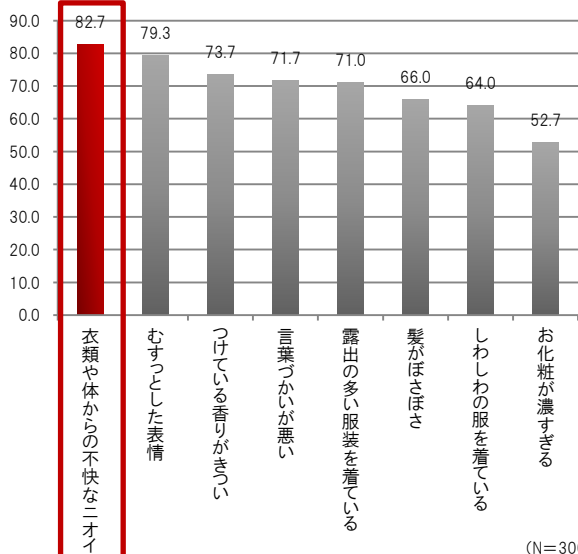
ママ達が第一印象をよくするために気をつけているのは、「服装・ファッション」(78.0%)、「笑顔などの表情」(60.7%)、そして「お化粧品」「ヘアスタイル」(ともに55.0%)と、見た目の印象をアップさせるための努力が中心になっています。一方で、「ニオイや香り」は37.7%と、「服装・ファッション」の半分程度に留まっています。特に、ママ世代の中心となる30代・40代の女性でみると、30代のママは平均以下で、ニオイケアの意識が低いことが伺えます。

しかし、実は第一印象をダウンさせる要因は、ニオイが最も大きいことが今回の調査で明らかになりました。右下のグラフは、同年代の女性との初対面時において、その人の第一印象を半減させる要因として挙げられた上位項目です。トップは「衣服や体からの不快なニオイ」(82.7%)で、実際にママ達が気をつけているファッションやヘアメイクよりも影響しているという結果となりました。

第一印象をよくするために気をつけていること(MA 上位項目)



同年代の女性との初対面時において第一印象が半減する要因(MA 上位項目)



(N=300)

半径2メートルで、すでにニオイが相手に伝わっている。 しっかり消臭することが、最高の第一印象への第一歩。



第一印象をアップするには、「ニオイ」のケアを忘れずに！

「人は見た目が9割」という本がベストセラーになりましたが、この9割には実はニオイの要素も入っているのです。調査の結果からもママたちは、忙しくてもファッションやお化粧品にはかなり気をつけていらっしゃるのことがわかりますね。でも、ニオイケアへの意識が低いのはちょっと残念な結果です。どれほどオシャレをして、きれいにしていても、不快なニオイが第一印象アップの邪魔をしているんですよ。

「半径2メートル以内で、相手はすでにあなたのニオイに気づいています」



人は2mの距離で洋服のニオイや体臭を感じてしまいます。ママ友同士で食事をしていても、子どもの担任の先生と机ごしに話をしている、相手はニオイに気づいているのです。

特に女性は男性よりも距離が短い方が話しやすく、相手に近づこうとする特性があります。女性同士は、違和感なく45cmという至近距離で会話し、話が盛り上がると相手に触れるぐらいの距離で会話することも。そんな時に自分のニオイが相手に感じられてしまうのです。ですから、距離とニオイが密接な関係にあることを知っていただき、ファッションやメイクだけでなく、ニオイもケアしていただきたいと思います。

表情の細やかな変化を読み取れない距離からでもニオイは気付かれていた！

対人関係と距離の相関関係

(Hall,1966)

| | | | |
|-------------------------------|--|-------------------|---|
| ↑ “ニオイ感知圏内” 半径2m以内 ↓ | 密接距離 家族・恋人・親友といった 親密な人との距離 | 近接相 (0~15cm) | 相手に触れることができる、体温や息遣いまでが感じられる距離。 |
| | | 遠方相 (15~45cm) | 手が届く距離。内緒話ができる距離。 |
| | 個人距離 友人・知人との距離 | 近接相 (45~75cm) | 手を伸ばせば相手に届く距離。表情が読み取れる距離。 |
| | | 遠方相 (75~120cm) | 双方が手を伸ばせば、指先が触れ合う距離。プライベートコミュニケーションの限界距離。 |
| | 社会距離 ビジネスに適した距離 | 近接相 (1.2~2.1m) | 表情の細やかな変化を読み取ったり、相手の身体に触れることができない距離。社交的な場の距離。 |
| | | 遠方相 (2.1~3.6m) | 身体に触れたり表情をよく見ることができない距離。全身が見える距離。 |
| | 公衆距離 大規模な公の場など、 個人的な関係の希薄な 他人との距離 | 近接相 (3.6~7.5m) | 個人的な関係が成立しにくい距離。 |
| | | 遠方相 (7.5m以上) | 講演、演説、大教室での講義の場など、演者と聴衆の距離。 |

Columns

子どもの心理に大きな影響を与えるママのニオイ

ニオイは、ご自身の第一印象を左右するだけではありません。子どもは大人よりもニオイに敏感で、ママのニオイの変化は子どもの心理に大きく影響を与えます。

春は、歓迎会や懇親会なども多く、こうした場では衣類に食べ物やタバコのニオイがつくことがあります。帰宅した時、ママ自身が気づかないうちに普段とは違う外から持ち込んだニオイに、子どもは不安になることがあります。また、ママの服からタンスの奥にしまっていた服などの独特な古臭いニオイを感じると、子どもは「自分のママはカッコ悪い」と思ってしまうようです。お子さんのために素敵なママであるためにも、ニオイケアは怠らないようにしたいですね。

1

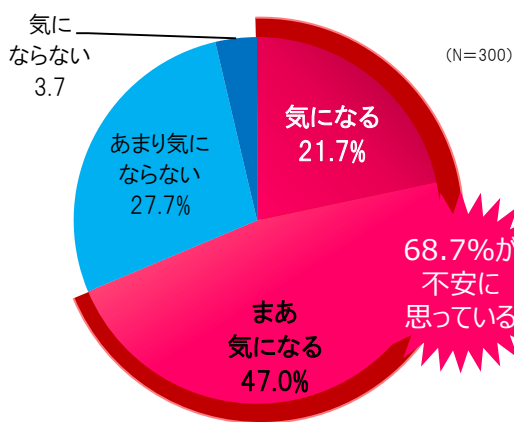
衣類のニオイケアの基本アイテム

「布用消臭・除菌スプレー」

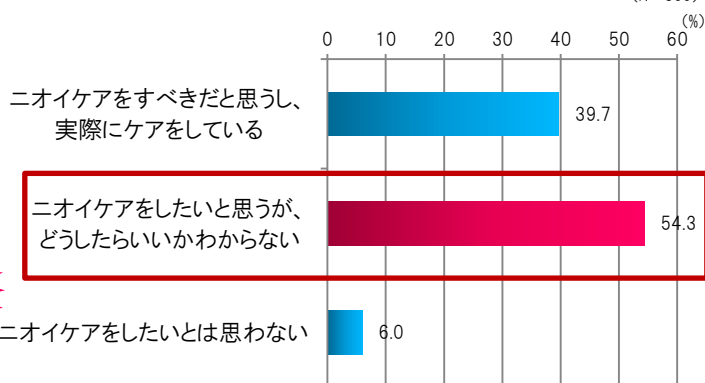
**約7割が、自分で気づきにくい「衣類のニオイ」に不安。
ニオイケアをしたいけれど方法がわからないママが半数以上。**

自覚しにくい衣類に付着するニオイ。ママたちに、「自分の衣類のニオイに対する不安」を聞いたところ、68.7%のママが何かしら不安に思っていることが分かりました。しかし、「ニオイケアをしたいと思うが、どうしたらいいかわからない」(54.3%)との結果から、自分の衣類のニオイに不安を感じながらも、その対策方法がわからないママが多いことがわかります。

自分の衣類のニオイに対する不安



第一印象を意識したニオイのケアについて



**動くことで広がる衣類のニオイ。おでかけ前にファブリーズできちんと消臭を。
学校で座るパイプ椅子の間隔は、危険距離！**

衣類のニオイケアは、お洗濯やクリーニングなどで清潔に保つことは大前提ですが、それでもジャケットやスカートなど着るたびに洗うことが難しい衣類もあります。

そこで私がオススメしたいのが、「ファブリーズ」などの布用の消臭・除菌スプレーです。おでかけ前に、ジャケットやスカートにファブリーズを10回ずつスプレーすると嫌なニオイを消臭するだけでなく、ほのかに良い香りも残ります。特に春は、お子さんの入学式など、並んだパイプ椅子に座る機会も多いかと思います。パイプ椅子の間隔は、隣の人の肩と自分の肩が15～20cm程度の距離しかありません。横並びに隣り合っていると、ニオイは確実に隣の方に伝わってしまいます。座る時や立つ時は、スカートを触るだけで風が起きて、ニオイが広がりやすいので、一瞬にして相手から印象を悪く持たれてしまう可能性も。トップスだけでなく、スカートやボトムの衣類のニオイケアもしっかりしていただきたいですね。



↑無断転載はご遠慮ください

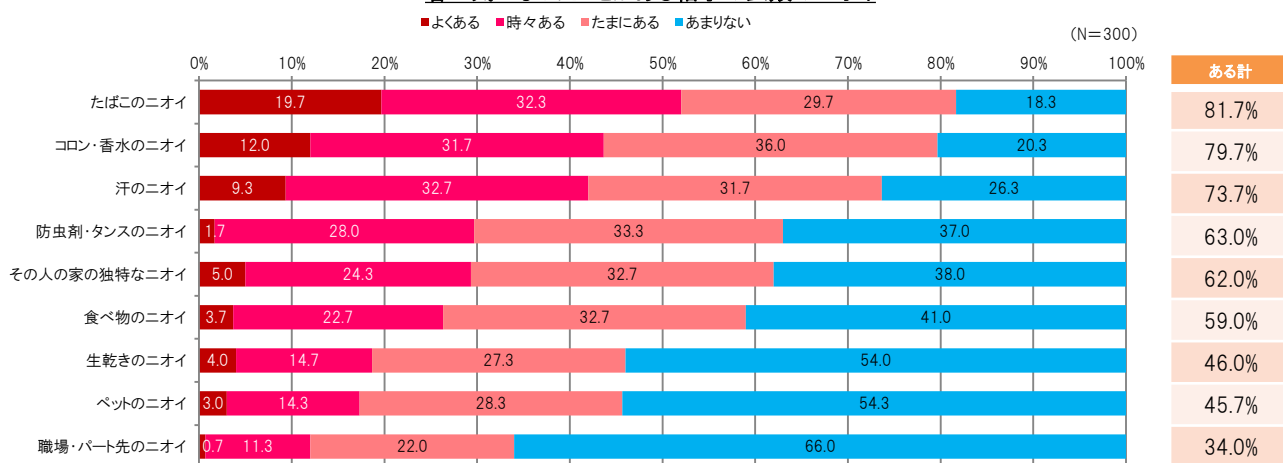
2 ママの集まりで香水は要注意！衣替えの季節に気をつけたい「タンス臭」

「消臭+さりげない香り」で最高の第一印象へ

香水で印象アップのつもりが逆効果の可能性も？！ タンス臭も、春ならではの見落としがちなニオイ。

同年代の女性の衣服から春に感じた気になるニオイについて聞いてみました。トップ3は、「タバコのニオイ」(81.7%)、「コロシ・香水のニオイ」(79.7%)、「汗のニオイ」(73.7%)という結果になりました。タバコや汗は不快なニオイを代表するものですが、コロシや香水も気になるニオイとして上位にあがっています。そして、トップ3に続いたのが「防虫剤・タンスのニオイ」(63.0%)。衣替えの季節の春にありがちな、タンスなどにしまい込んでいたことによって衣類に付着した独特なニオイが、第一印象に影響していることが明らかになりました。

春に気になったことがある相手の衣類のニオイ



妊婦さんも多いママの集まりでは香水はタブー。

春はタンス臭にも要注意。

ファブリーズの「消臭+さりげない香り」で最高の第一印象へ

ひと言で「ニオイケア」と言っても、イヤなニオイをさせず、素敵な香りで自分を演出するというのは、なかなか難しいことです。

特に、ママ同士が集まる場は注意してください。香水などの強い香りは、華やかな場では良い印象をもたれるかもしれませんが、ちょっとした集まりでは逆効果になることも。また、妊婦さんは香りに敏感なので、強い香りで気分を悪くすることがありますし、周囲のママからも「気遣いのない人」と思われてしまいます。そんな場でのニオイケアにも、しっかり消臭しつつさりげない香りが残るファブリーズはオススメです。

また「防虫剤やタンスのニオイ」。入学式や新学期、職場の歓迎会などで、とっておきの服を久しぶりに着る時は特に注意が必要です。タンスにしまい込んでいた服は、確実にタンスの中に溜まっている独特な臭いがします。

タンス臭など見落としがちなニオイをケアして、相手を気遣った適度な香りを纏う。この2つを実現させるうえでも「ファブリーズ」は効果的です。また、タンスやクローゼットの中に「置き型ファブリーズ」を置くことで、タンス臭も消臭できます。



↑無断転載はご遠慮ください

3

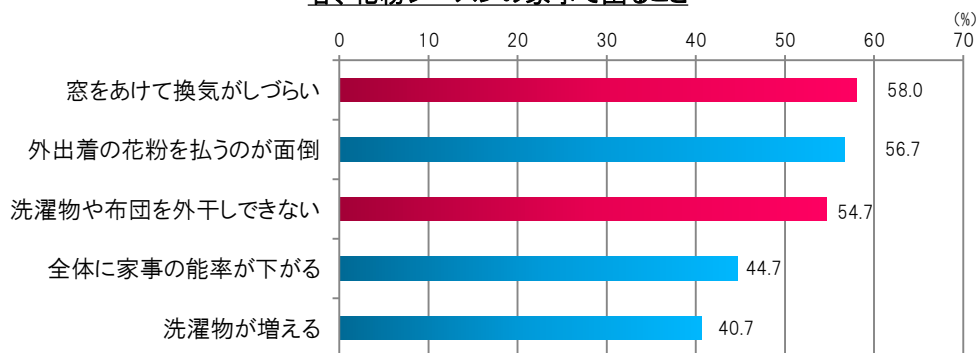
衣類だけでなく、お家もクルマもしっかりニオイケア 好印象に差をつけよう

花粉の多い春には「外干し」や「部屋の換気」の難しさも悩みの種。

衣類やお部屋のニオイケアのためには、風通しをよくすることは大切ですが、春は花粉症の季節でもあります。調査の結果から、春は「窓をあけて換気がしづらい」(58.0%)、「洗濯物や布団を外干しできない」(54.7%)と回答するママも半数以上に及んでいることから、春の衣類のニオイケアは、なかなか理想通りにはいかないと悩む姿も垣間見ることができます。

春、花粉シーズンの家事で困ること

(N=300)



ママ友を自宅に招いたり、一緒にお出掛けすることが増える春。

換気しづらいお部屋や車もファブリーズでしっかり消臭。第一印象に差をつける！

春は花粉を気にして、お部屋で洗濯物を干す方も多いのではないのでしょうか。お部屋のニオイが衣類につくこともあるので、お部屋に「置き型ファブリーズ」を置いたり、お出かけ前に「ファブリーズ」をスプレーすることも大切な春のニオイケア対策です。また、春は新しいお友達を自宅に招くことも多くなりますね。玄関に「置き型ファブリーズ」をセットして、お家の第一印象アップを狙いましょう。

さらに、扉を開けた瞬間のニオイで第一印象が決まるのは、家だけでなくクルマも同じです。窓を締め切った車の中はイヤなニオイもこもりやすくなるので、注意が必要です。車用のエアコンの吹き出し口につける「ファブリーズ クルマイージークリップ」は、車内にこもったニオイはもちろん、お子さんの部活などスポーツを楽しんだ後にお友達を乗せても、自分の汗のニオイを相手に伝わりにくくしてくれるので、クルマのニオイケアの必須アイテムだと思います。



白い歯をみせて、オープンな好印象に しゃべっていない時こそ、程よく見せるのがポイント！

調査でもママ達は第一印象をよくするために「笑顔などの表情」に気をつけているという結果がでていますね。とてもいいことだと思います。でも、見られていると思っている時にしか気をつけていないのでは？しゃべっている時以外でも、表情は周囲から見られています。常に笑顔でいること。特に白い歯を出している、オープンな人という印象を与えることができます。

また、仕事の会議などで、自分が聞いている側にいる時も、歯を見せて笑顔でいると、話をしている人に「あの人は自分を応援してくれている」と感じられたり、会議が陰悪な状態になっても、周囲を穏やかな気持ちにさせることができます。

某テレビ番組でも、私が実践していますから、ぜひ確認してみてくださいね。



脇、膝に隙間のある姿は、女らしさを損なうことに。 しっかり締めて、女性らしい雰囲気を出しましょう。

素敵なお洋服を着ていても、ニオイと共に「台無しだな～」と思うことがあるのが、立ち振る舞いです。

口元は開いても、カラダの隙間はなくすこと。これが、女性らしい立ち振る舞いの基本なんですよ。脇の隙間、膝の隙間。隙間をなくすことで女性らしさがアップします。

乾杯の時にも、脇を絞めて腕だけで乾杯する、食べている時も脇を絞める。足も棒立ちではなく、膝と股の部分に隙間ができないようにクロスしたりするようにすると女らしさ、かわいらしさができるようになります。

ファブリーズの広告でも、松岡さんは脇を開けて男らしく、菜々緒さんは脇を絞めて女性らしいポーズ。まさに、お二人が素敵に見える振る舞いになっていますね。

