

# ZOOMする人必聴！ 印象で大きく変わるあなたの信頼

後戻りしないオンライン化の流れ  
どのように自分を見せるかが重要です



Smile Seeds代表  
印象アップアドバイザー・接遇マナー講師  
公益社団法人 東京共同住宅協会  
相談員：工藤 美佐

# もくじ

1. ズームと対面の違い
2. 第一印象の重要性
3. ズームだからこそ映える  
印象アップのコツ&注意点
  - ① 光・照明について
  - ② カメラの角度と背景について

# 1.ズームと対面の違い

## ズームの場合

- ① 表情が分かりにくい
- ② ネット環境によって途切れる
- ③ 声の伝わり方が機種によって違う
- ④ 見え方が違う

- 1-① 表情が分かりにくい  
= 気持ちが伝わりにくい

## 対策ポイント

1. うなづき
2. ジェスチャー
3. 表情



※言葉以上に**表情**や**態度**が大事

1-② ネット環境により  
フリーズする場合がある

## 対策ポイント

1. 事前にネット状況チェック
2. ネット回線の見直し
3. 無線より有線

# 無料でGoogle検索

## インターネット 速度分析

<https://fast.com/ja/#>

動画を見るなら  
20Mbps以上は必要



日付

# 1-③ 声の伝わり方が違う

## 対策ポイント

1. 事前にマイクテスト
2. 外付けマイクの使用
3. 滑舌良くゆっくり



# 1-④ オンラインは見え方が違う

## 対策ポイント

1. カメラの角度
2. 照明・光
3. 背景





## 2. 第一印象の重要性



1. なぜ、第一印象が大事なの？
2. 好印象を与える3つのポイント

## 2-1 なぜ、第一印象が大事なの？



大家さんA



大家さんB

第一印象が決まるのは3秒～7秒

最初に会った時の  
第一印象が良ければ...



**Aさんの良い部分  
ばかりに目がいく  
(心理学)**

信頼できそう！優しそう！！

# 最初に会った時の 第一印象が悪ければ...

**Bさんの悪い部分  
ばかりに目がいく  
(心理学)**



怒りっぽい！？短気ですすぐキレそう？

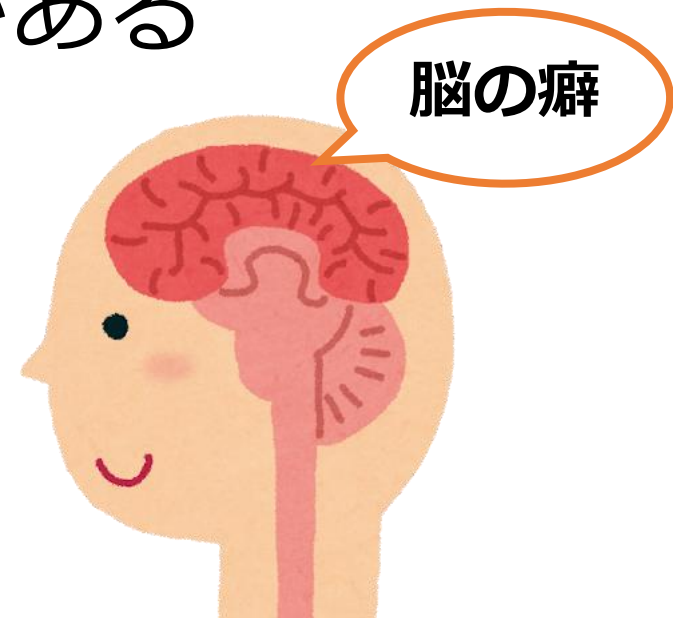
最初に会った時の  
第一印象が悪ければ...

挽回するのに4～5時間も  
話し合う必要がある

最初の印象が  
あとあと記憶に残る



**初頭効果**(脳科学)



# 第一印象とは

- ①一瞬で決まってしまうもの
- ②挽回するのは難しいもの
- ③後々、記憶に残るもの

## 2-2 好印象を与える 3つのポイント

- ① 感じの良いあいさつ
- ② 柔らかな表情(笑顔)
- ③ 清潔感ある身だしなみ

# ①感じの良いあいさつ

---

1. 笑顔で明るい**表情**
2. 普段より少し大きめの**声**と  
少し高めのトーン
3. 座っていても**姿勢**を正して  
丁寧にお辞儀

ZOOMでは

「声は届いていますか？」など  
一声お声かけすると親切ですね



## ②柔らかな表情

---

1. **口角**を上げて

2. **目**は細く目尻が下がり

3. 豊かな表情には**眉毛**も重要



歯磨きするとき、歯ブラシを使った  
笑顔トレーニングもぜひ習慣に！

### ③清潔感の身だしなみ

---

男性

髪・ひげ・眉・服装

女性

髪・眉・爪・服装  
メイクはTPOに応じて



# 3-1ズームだからこそ映える 印象アップのコツ&注意点

## ① 光・照明

自然光の場合は  
逆光にならないように！



**LEDリングライト**  
**Amazon¥1,000~¥2,000**

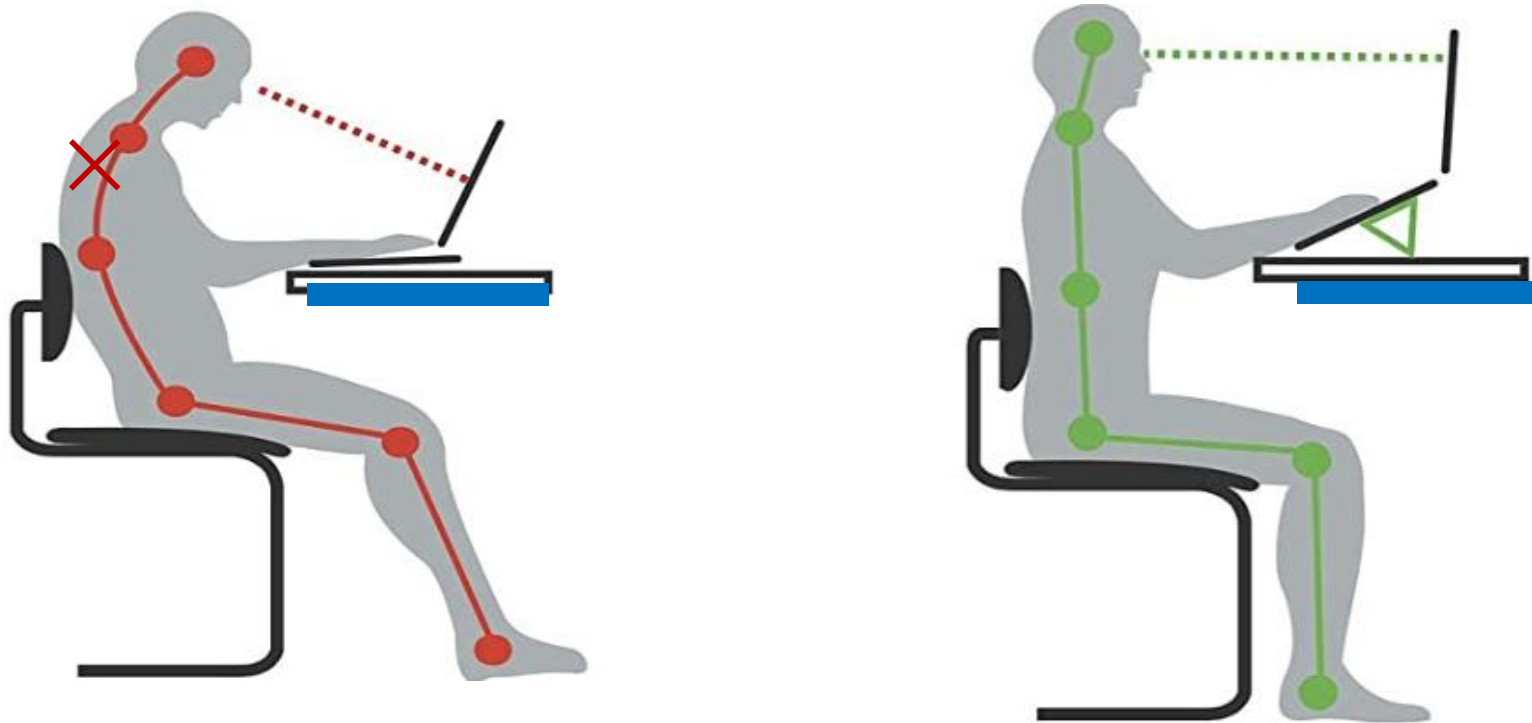
② カメラの角度だけで  
年齢差±10歳！

鏡を上 to 上げ  
下から見上げたとき



鏡を下 to 下げ覗き込んだとき  
どちらの自分が良いですか？

# カメラと目線の高さが重要



パソコンスタンドがなくても  
箱や本で高さを調節できます

# おまけ ズーム機能のウラ技！画面設定で



# ビデオフィルタを適用するを



Settings menu on the left:

- 一般
- ビデオ**
- オーディオ
- 画面の共有
- チャット
- 背景とフィルター
- レコーディング
- プロフィール
- 統計情報
- キーボードショートカット
- アクセシビリティ

Main content area:



**カメラ**

FaceTime HD Camera

オリジナルサイズ  HD  マイビデオをミラーリングします

**マイビデオ**

**ビデオフィルタを適用する**

低照度に対して調整 自動

ビデオに常に参加者名を表示

ミーティングの参加の際にマイビデオをオフにします

ビデオミーティングの参加時に常にビデオプレビューダイアログを表示

# Windowsやスマホの場合

⚙️の中のミーティングより  
ミーティング設定から

外見を補正する

→ オン 





# チェックリスト

- 身だしなみは整っていますか  
(服装・髪型・メイク)
- 光は十分足りていますか 逆光ではないですか
- カメラの角度と高さ、目線は合っていますか
- 体の胸あたりまで画面に写っていますか
- マイクチェック 活舌よくハキハキと
  
- 最後に  
背筋を正して  
最高の笑顔であいさつしてみましよう！！

好印象はだれにでも  
習得できます！

学ぶこと  
日々意識すること  
トレーニングすることで  
ガラリとイメージが変わります



是非今日から印象美人に☆彡

最後までご視聴いただき  
ありがとうございました♪ 26