

なんでもない日を、ちょっと特別に

チョコザップに通って気づいた「清潔感」と仕事の関係 | 第一印象が変わる習慣

今年に入って、チョコザップに入会しました。30分から1時間ほどの筋トレを、無理のないペースで続けています。最初は「本当に続くのだろうか」と半信半疑でしたが、短時間でも体を動かすことで、気持ちが驚くほど前向きになることに気づきました。

運動を習慣にすると、不思議と生活全体を整えたくくなります。姿勢を意識するようになり、服装や身だしなみにも目が向くようになりました。今年は美顔器や脱毛にも挑戦し、見た目の清潔感についても少し意識を高めています。誰かに評価されるためというより、自分自身が気持ちよく過ごすための変化です。

清潔感は、高価な服や特別な準備が必要なものではありません。髪型を整える、服にシワがないか確認する、姿勢を正す。そうした小さな積み重ねが、自然と第一印象を変えていきます。そして何より、自分の中に「整っている」という感覚が生まれることで、会話や立ち振る舞いにも自信が出てくるのだと感じました。

派遣という働き方では、面接や職場見学など、短い時間で印象が決まる場面もあります。もちろんスキルや経験は大切ですが、それと同じくらい「一緒に働きたい」と思ってもらえる雰囲気も大切です。清潔感は、その土台になる部分なのかもしれません。

大きく変わろうとしなくても構いません。30分の筋トレでも、身だしなみを少し整えることでも十分です。小さな習慣が自信につながり、その自信が仕事への向き合い方を少しずつ前向きにしてくれる。そんな変化を、今年は実感しています。

春は新しい一歩を踏み出す人が増える季節です。もし不安を感じているなら、まずは自分を整えるところから始めてみるのも、ひとつの選択かもしれません。



一歩、踏み出して
みよう！



管理課 石井