

【約8割の女性が第一印象が良いと信頼できると回答】 秋に新たなキャリアを迎える女性のスタートダッシュに！ 上司先輩の本音にみる“信頼される印象”の作り方 ～イメージコンサルタント 近藤なつこ氏が、現代における第一印象の作り方を解説～

株式会社AOKI(代表取締役社長：青木彰宏)が運営する『ジャケジョ研究所』では、ジャケットに関する悩みやHOW TO情報を提供し、ジャケットを着用する女性をサポートする活動を行っています。

春に限らず新たなキャリアをスタートさせる人が増える今、現職で新しく女性メンバーを受け入れた経験のある20～50代の働く女性を対象に「職場における第一印象に関する意識調査」を実施しました。

本調査では、第一印象が仕事に与える影響や評価のポイントを明らかにするとともに、イメージコンサルタントの近藤なつこ氏のアドバイスも交えながら、新しい環境で活躍を目指す女性に向けた「信頼される印象の作り方」のヒントをご紹介します。

ジャケジョ研究所：<https://www.aoki-style.com/feature/jacketjoshi/>

【TOPICS】

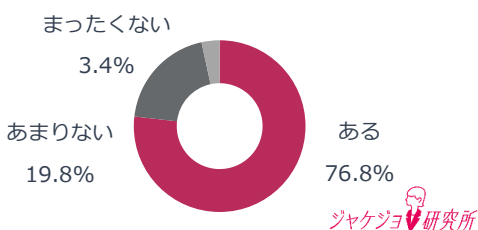
- ①約6割もの女性が、「春以外」に新メンバーを迎え入れることが増えたと回答。
- ②第一印象を左右する要素のTOP3は、「雰囲気」(50.1%)、「表情」(44.5%)、「言葉遣い」(38.5%)。
- ③信頼される装いのカギは「TPO」と「清潔感」。ファッション性よりも“場にふさわしいかどうか”と“清潔で整っているか”が、職場における信頼構築に有効であることが浮き彫りに。
- ④なりたい姿を描くための第一歩は「客観視」が重要。自分を知ることで、「この人に任せたい」という信頼につながる印象づくりと相手へのマナー(思いやり)に繋がることをイメージコンサルタントの近藤なつこ氏が提案。

■「第一印象が良い人＝信頼できる人」約8割が実感

「新しいメンバーの第一印象が良かった時に、『この人は信頼できる』と感じたことがあるか」を尋ねたところ、全体の約8割が「ある」(76.8%)と回答しました(グラフ1)。この結果から、「第一印象が良い＝信頼されやすい」という構図が、実際の職場環境においても広く実感されていることが読み取れます。また、「第一印象は、仕事をしていく上で影響するか」については、約7割の人が「影響する」(72.7%)と回答しました(グラフ2)。このことから、職場において第一印象が業務の円滑なコミュニケーションや信頼関係の構築に影響を及ぼしていることがわかります。

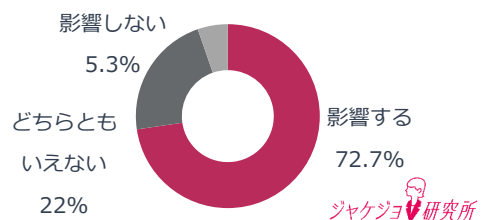
【グラフ1】

Q.新しいメンバーの第一印象が良かった時に「この人は信頼できる」と感じた事がありますか？



【グラフ2】

Q.新しいメンバーの第一印象は、仕事をしていく上で影響しますか？



「職場における第一印象に関する意識調査」概要

■調査目的

ジャケジョ研究所では、春以外にも新たなキャリアをスタートさせる人が増える中、新しい職場での「第一印象」が仕事の関係性や信頼構築に与える影響に着目しました。受け入れる側の視点から“信頼される印象”の実態を可視化すべく、現職にて女性の新メンバーを受け入れたことのある20～50代の働く女性を対象に調査を実施。服装や所作、コミュニケーションの在り方など、印象づくりに関わる要素を明らかにすることで、新たな環境で自分らしく働きたい女性を後押しすることを目的としています。

■「職場における第一印象に関する意識調査」概要

調査期間：2025年7月

調査機関：調査委託先ノウンズ株式会社

調査対象：現職で新しい女性メンバーを受け入れたことのある20代～50代の女性

有効回答数：1057件

調査方法：インターネット調査

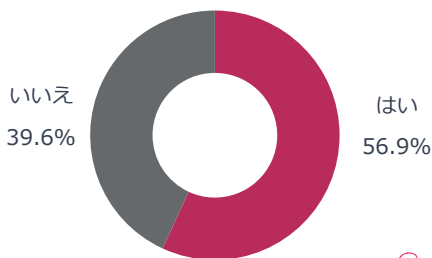
①働く現代女性の環境変化の実態

■働く女性の約6割が「春以外に新メンバーを迎えた経験あり」と回答

「春以外にも新しいメンバーを迎えることが増えたか」という問いに対し、56.9%の女性が「はい」と回答（グラフ3）。職場のジョブローテーションや採用・異動のタイミングが多様化している実態が浮かび上がりました。かつては「4月＝新入社員・新年度スタート」が定番でしたが、近年では通年採用やキャリア採用・転職市場の活発化などにより、春以外のシーズンにも新メンバーを迎える職場が増加していることがわかる結果となりました。

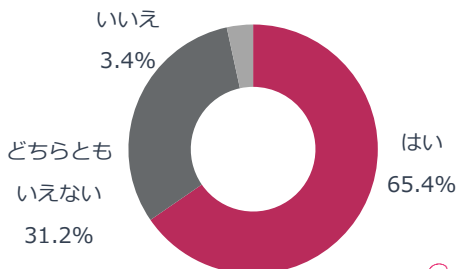
また、「服装を通じて、この人は職場に馴染めそう・信頼できそうと思うか」を尋ねたところ、全体の約6割以上が「はい」（65.4%）と回答しました（グラフ4）。この結果から、服装が相手に与える印象や信頼感に大きく影響していることもうかがえます。

【グラフ3】
Q.春以外にも新しいメンバーを迎えることが増えましたか？



ジャケジョ研究所

【グラフ4】
Q.新メンバーの服装を通じて、職場に馴染めそう・信頼できそうと思いますか？



ジャケジョ研究所

②働く女性の「第一印象」についての実態

■第一印象を左右するのは「雰囲気」「表情」「言葉遣い」。信頼感を損なう原因は「清潔感の欠如」

新しいメンバーを迎え入れる際、第一印象を形成する要素として最も多く挙げられたのは「雰囲気」（50.1%）でした。続いて「表情」（44.5%）、「言葉遣い」（38.5%）、「清潔感」（30.1%）、「服装」（26.6%）と、見た目やふるまいといった“非言語コミュニケーション”が上位を占めています（グラフ5）。

【グラフ5】
Q. 第一印象を形成した要素についてあてはまるものを選んでください

1位	雰囲気	50.1%
2位	表情	44.5%
3位	言葉遣い	38.5%
4位	清潔感	30.1%
5位	服装	26.6%

ジャケジョ研究所

一方、ネガティブな印象を与えてしまう要因としては、「清潔感が欠けている(43.1%)」、「リアクションが無愛想(42.1%)」、「服装がだらしない(41.9%)」といった回答が多数を占めました(グラフ6)。これらの結果から、受け入れる側は新しいメンバーの“外見そのもの”というよりも、“その人らしさがにじみ出る行動や装い”を通じて印象を形成していることがわかります。

■信頼を左右するカギは「TPO」と「清潔感」。第一印象に影響する要因が明らかに

新しいメンバーの服装に対してネガティブな印象を持ってしまう要素としては、「場に合わない雰囲気」(45.2%)、「露出が多すぎる」(39.4%)、「シワや汚れがある」(34.7%)が上位に挙がりました(グラフ7)。

また、ビジネスシーンで初めて会う人の服装が第一印象に与える影響については、「TPOに合っているか」(51.3%)と「清潔感がある」(50.2%)が過半数を占めており、服装そのもののデザインや流行よりも、“場にふさわしいかどうか”と“清潔で整っているか”が、職場における信頼獲得において極めて重要であることが浮き彫りになりました(グラフ8)。こうした結果は、「何を着るか」よりも「どう見えるか」、すなわち細部の手入れや場に合った装いであるかどうか印象形成に直結していることを示しています。特に、新しい環境では、自分らしさの表現よりも“職場での信頼形成”という視点での服装選びが、円滑な人間関係の第一歩となる可能性が高いと言えるでしょう。

【グラフ7】
Q. 新メンバーの服装において、
ネガティブな印象を受ける要素はなんですか？

1位	場に合わない雰囲気	45.2%
2位	露出が多すぎる	39.4%
3位	シワや汚れがある	34.7%
4位	派手な色や柄	28.8%
5位	体のラインが目立つ	19.1%

ジャケジョ研究所

■第一印象で信頼される服装、6割が「シンプルさ」と「サイズ感」を重視

信頼される第一印象を左右する服装について調査したところ、最も多かったのは「シンプルで無駄のないデザイン」(37.5%)、次いで「その人の体に合ったサイズ感」(27.4%)という結果となりました(グラフ9)。この2項目だけで全体の約65%を占めており、奇をてらわず、自分にフィットした装いが他者に安心感や信頼感を与えていることが明らかになりました。

一方、「トレンドを取り入れたデザイン」(6.1%)や「個性的なデザイン」(5.6%)といったファッション性の高い選択肢はそれぞれ10%未満にとどまる結果となり、“自己表現”よりも“安心感や誠実さ”を感じさせる装いが信頼につながる印象づくりに適していることがうかがえます。

第一印象の作り方について、イメージコンサルタントの近藤なつこ氏が解説

企業の通年採用や秋の人事異動が活発になる中、ビジネスシーンでは季節を問わず「はじめまして」の場面が増えています。特に新たな出会いが多くなる秋の時期、第一印象がその後の信頼関係を大きく左右します。今回は、当研究所の調査でも明らかになった「TPO」や「清潔感」をキーワードに、当研究員特任研究員の近藤なつこ氏を迎え、「信頼される装い」をテーマに、専門的な視点からその作り方を解説いただきました。

【グラフ6】
Q. 新メンバーの第一印象においてネガティブにはたらく要素はなんですか？

1位	清潔感が欠けている	43.1%
2位	リアクションが無愛想	42.1%
3位	服装がだらしない	41.9%
4位	話し方が聞き取りにくい	34.4%
5位	所作が雑	33.5%

ジャケジョ研究所

【グラフ8】
Q. ビジネスシーンでの第一印象に
影響を与える要素はなんですか？

1位	TPOに合っているか	51.3%
2位	清潔感がある	50.2%
3位	全体のバランス	39.7%
4位	似合っているか	20.7%
5位	サイズが適切か	17.7%

ジャケジョ研究所

【グラフ9】
Q. 初対面で「信頼できそう」と感じた服装
についてあてはまるものを選んでください

1位	シンプルで無駄のないデザイン	37.5%
2位	その人の体に合ったサイズ感	27.4%
3位	シルエット・デザインだけでは 影響があまりない	19.0%
4位	トレンドを取り入れたデザイン	6.1%
5位	個性的なデザイン	5.6%

ジャケジョ研究所



ジャケジョ研究所 特任研究員 近藤 なつこ(こんどう なつこ)氏

2015年よりイメージコンサルタントとして活動。企業研修やイベント・セミナーを通じて、「第一印象の整え方」や「自分の魅力の活かし方」「骨格診断・パーソナルカラーの活用法」などを中心に伝えている。これまでの指導・アドバイス実績はのべ8000名以上。講師として伝える活動を通して、お一人おひとりが望むライフスタイルを生きるためのサポートをしている。

【第一印象が2〜7秒で決まるのはなぜ？】

—新しい環境で第一印象は、なぜこれほど重視されるのでしょうか？

第一印象がどのくらいのスピードで決まるかというと、相手の視界に入ってから数秒くらいなんです。名刺交換や挨拶の時点で、すでに相手にとって自分の印象は固まっていると言っても過言ではありません。この数秒で決まるのは、相手に対する「ポジティブ／ネガティブ」「快／不快」といった感情です。これは人間が動物として持つ防衛本能に由来していて、理屈でコントロールできるものではなく、一度感覚的に受け取った印象は非常に強く残り、ほぼ半永久的に忘れないと言われています。服装は「一番外側の内面」を表す要素であり、自分をどう見せたいかを表現する有効な手段です。第一印象の多くは視覚情報から形成されるため、最初の数秒で目に入る服装は、相手に与える印象に極めて大きな影響を与えます。

【第一印象の良さがもたらす「寛容効果」】

—良い第一印象は、その後の関係性にどのようなメリットをもたらしますか？

第一印象が良いと、その後のやり取りが好意的に受け取られやすくなります。ですので後から少し失敗をしたり、言葉遣いで疑問に思われても、「きっと何か理由があるのだろう」「この人なら大丈夫」とポジティブに解釈してもらいやすくなる、結果として、相手との信頼関係の構築がスムーズになるという良い側面があります。

一方、ネガティブな印象から始まると挽回は非常に困難です。「信頼できる存在」であることをコツコツ蓄積していかない限り、リカバリーはとても難しいとされています。

【信頼への一歩は、相手の期待値を超えること？】

—近藤さんがお考えになる「信頼感」とは、どのような印象でしょうか？

1つ目は相手にいわゆる「この人ならお任せして大丈夫」と認識いただくこと。私であれば、イメージコンサルタントとして「この人から面白い話が聞けそうだな」と期待してもらえるかどうか。人は無意識に「こういう話が聞けるはず」という期待値を持っています。期待値通りだと“普通”で、下回ると“ガッカリ”する。逆に期待を超えてくるとちょっとした感動がつくので、関係が前に進んだりしますよね。お会いする方の環境や大切にしていることを想定したり、お相手がどんな想定をしてくださっているのかを考えています。

2つ目は「親しみやすさ」です。威厳やプロ意識が強い印象も重要ですが、まずはリラックスして話を聞いているだけの距離感を重視しています。私自身、顔や体の印象がややシャープで、親しみやすさが出にくいタイプなので、服装や表情で「話しかけやすい／緊張しない」印象や空気感を意図的に作るよう心がけています。

【現代における「信頼される3つの条件」とは？】

—信頼感を醸成する要素として、今の時代ならではの観点はありますか？

20年前は「清潔感・上品さ・控えめ」といった印象が重視されましたが、現在は「清潔感・機能性・調和」へと変化しています。「機能性」とは、職場や業務に無理なく適うこと。例えば“一日中動き回る職場でピンヒールが本当に機能的か”という視点です。そして「調和」は、職場や職種と“その人らしさ”との一致です。時代と共に、見た目の美しさだけでなく、自分らしさと働きやすさが備わってこそ、現代の「信頼される印象」につながります。

また、現代において意識すると特に印象の差がつくのは「姿勢」です。スマートフォンやPCの長時間利用で「巻き肩」「首が前に出る」姿勢が常態化している人が多い印象です。ビジネスシーンなどで着用機会の多く、本来は好姿勢を後押しするジャケット姿も、美しいラインが出ず、だらしく見えてしまいます。胸を開き、顎は上げすぎず引きすぎず“床と平行”を意識するだけで、清潔感と自己管理力が伝わり、意図せぬネガティブな印象を防ぐことができます。

【「自分らしさ」と「信頼感」を両立する考え方】

—「自分らしさ」と相手から求められる「信頼感」を両立することは可能でしょうか？

両立はできると思います。まず、自分らしさを表現できる環境を選ぶことが大切です。そんな場所であれば個性が説得力となり信頼に繋がるのではと思います。

自分らしさを表現できている方は笑顔の時間も長いと思いますし、自分で自分をご機嫌にできると、一緒にいる方にも広がっていきます。相手のことを受け入れたり肯定的に感じることができる方も非常に多いです。自分らしくいられないと不要な我慢をしたり、精神衛生面にも影響します。反対に精神的に安定していたりポジティブな気持ちの人とお仕事をする、周りの方にも非常にいい影響を与えるので、そういった意味でもこの2つを両立させるというのは、大切なことでもあると思います。

具体的に2つを両立させる服装選びのポイントとしては、ベーシックな服を取り入れることが有効です。どんな人にも信頼感という土台を与えてくれて、インナーやアクセサリー、小物で自分らしさを加えることができる。つまり、自分を表現することにおいて最高のキャンパスになってくれます。信頼という基盤があるからこそ、個性はより魅力的に輝きます。AOKIさんの服はベーシックなものも多く、その両立を見事に可能にしてくれる存在だと思います。

【なりたい姿を描くための第一歩は“客観視”】

—なりたい姿が曖昧で、何から始めればいいのか分からない方へ。有効な準備法はありますか？

まずは客観的に自分を知ることがおすすめです。信頼できる友人などに、あなたの第一印象を尋ねてみましょう。「他人から見える自分」を把握すると、整えるべき点が明確になります。さらに効果的なのは、挨拶から自己紹介までの一連の流れをビデオで撮影してみること。少し抵抗があるかもしれませんが、姿勢・表情・話す速度・語尾の癖など、自分では気づかなかった多くの改善点を発見できるはずです。

【清潔と清潔感は別物と考えましょう】

—清潔感や品の良さは、どのような工夫で伝わるのでしょうか？

「自分が清潔」かどうかではなく、「相手が清潔そう感じる」かどうかが清潔感では大切です。例えば、少し黄ばんでしまった白いシャツは、洗濯して清潔な状態であっても「清潔感」は伝わりにくいですね。常に「相手からどう見えるか」という視点を持ち、こまめなメンテナンスや適切なタイミングでの新調を心がけるのがおすすめです。髪型やメイクも同様に、独りよがりな「おしゃれ」になっていないかを客観的に見直すと、相手に届く清潔感につながります。

【人間関係は「思いやり」で育まれる】

—最後に、これから新しいキャリアをスタートする方へメッセージをお願いします。

どうしたら「自分の良さが相手に伝わるか」「相手と気持ちよく過ごせるか」を考える「思いやり」の視点が大切だと感じます。

じつはマナー(manner)の語源を遡ると、ラテン語 manus＝手。フランス語 manière を経て、「ふるまい」を意味するようになったと言われています。つまりマナーとは、相手への思いやりを“手”と行動・言葉・装いで伝わる形にすること。伝わってはじめて意味を持ちます。困っている人に手を差し伸べるように、相手への思いやりを行動や言葉、そして服装で表現すること。それがマナーの本質です。

自分らしさと相手への思いやり。その2つが重なる点を見つけて装いを選ぶことができれば、きっとお互いにとって、心地よい関係性を築いていけるはずです。

『ジャケジョ研究所』特設サイトのご紹介

ジャケジョ研究所とは、『#ジャケジョ』＝ジャケットを着用するすべての女性を応援・サポートする研究機関です。ビジネスウェアに対するお悩み解決方法や、ジャケットがある毎日より豊かになるようなお役立ち情報の発信を行っています。サイトはこちらから<https://www.aoki-style.com/feature/jacketjoshi/>



■報道関係からのお問い合わせ

ジャケジョ研究所 事務局(株式会社フロンティアインターナショナル内)

担当: 関野 (070-2197-8799) TEL:03-5778-4844 / Mail: frontier-pr@frontier-i.co.jp