



お問い合わせは

川前支所まで！

(TEL 0246-84-2111)

こんにちは！川前地区地域おこし協力隊の長郷優佳です。  
いつの間にか葉が落ち、山々も冬支度を始めたようです。川前町に住むようになってから、冬場の就寝時には必ず腹巻きをしています！  
体調管理だけでなく、火の管理にも十分お気をつけてお過ごしください。

プチ心理学

恋愛や婚活に活かせる心理学的ポイントをご紹介します！（参考：はじめての他人の心理学）

パーソナルスペース＝心理的縄張りのこと

内向的な人ほど、パーソナルスペースを広くとりたがり  
ます。

パーソナルスペースは前に広く、左右と後ろに狭くなっ  
ているので、親しくなりたい人には横から話しかけてみ  
ると効果がありそうです！



些細な行動をチェック！

店員さんや部下に偉そうな態度をとるのは、「自分の方  
が上」であることを確認したり、一緒にいる人に自分の  
力をアピールしたいから。つまり、横暴な態度は「劣等  
感の裏返し」  
関係ない人にどのように振る舞っているかを見ることで、  
その人の本性が分かると言われています。

ノンバーバル・コミュニケーションが大事！

言語以外によるコミュニケーション



相手を指さすのは、自分を実際以上に大きく  
見せたい気持ちや、相手よりも優位にあ  
ることを示したいから。  
自己中心的なタイプである可能性が高いた  
め、見かけた場合には要注意！



大袈裟な身振り手振りをする人は、自分に  
酔っている可能性大。話を盛っていること  
もあるため、真に受けすぎない方が吉。

幼い頃、頭を撫でられて安心した経験から、人は不安  
を感じた時に、髪や頭に触れがち。会話中に髪を指に  
巻きついたり、髪を過剰に撫でついたりする女  
性は、自己中心的な傾向があるかも！



社会的交換理論

人間同士のやりとりは等価交換で行われており、好意  
や援助など、コストと報酬をバランスよく交換し合う  
ことで成り立っているという意味です。  
たいてい、好意を示せば好意が返ってくる 경우가多く、  
これを「好意の返報性」と呼びます。



単純接触の原理

同じ人と何度も会ううちに、その相手に対して好意的  
になること。

スリーセット理論

相手に対する印象は、第一印象をベースとして、3回  
会う間に決まるという理論。相手に何らかの印象を抱  
くと、それを踏まえて相手を見るようになるため、印  
象が固定化しやすくなります。  
第一印象で「良い人だ」と感じてもらうことが重要！

バランス理論

「共通の敵」や「共通の趣味」など、互いに共感でき  
る面があるからこそ、居心地の良い関係性が成り立ち  
ます。趣味が合わないときは、相手と同じ方向に興味  
のベクトルを向けると◎

類似性の原理

自分と似ている部分を持つ相手に対して好意を持つこ  
と。考え方や趣味嗜好、顔立ちなど。

ゲイン・ロス効果

人は「総量」よりも「変化の度合い」に大きく反応す  
るということ。例えば、良い評価をされ続けるよりも、  
悪い評価から良い評価に変わった時の方が、喜びは大  
きい。「努力の成果が目に見えてきたね！」「最近ます  
ます綺麗になったよね！」とプロセスを褒めよう。