

カウンセラーだより

No.4

こんにちは！カウンセラーの佐藤舞です。立冬も過ぎだんだん寒さを感じるようになってきました。晴れた日は気持ちよく過ごせるときもありますが、急に気温が下がる季節でもあります。人間の気持ちは、天気や気温によっても左右されてしまうことがあるので、「少し調子が悪いな」と感じたら一息入れてみるのもいいかもしれませんね。



「目は口ほどにものを言う」ということわざを聞いたことがありますか？

この意味は、辞書によると「情のこもった目つきは、口で話すのと同じくらい気持ちを表現する」と書かれています。現在、新型コロナウイルスの感染予防に伴い、新しい生活様式が広まってきました。その一つに、「マスクの着用」が掲げられています。皆さんは普段からマスクを着ける生活に慣れましたか？マスクを着けると顔の下半分が隠れてしまい、「表情がよくわからない」、「マスクで話し声が聞き取りづらくなった」などと言われるようになりました。

しかし、「目は口ほどにものを言う」のであれば、口元が隠れていても目だけでも気持ちは伝わるのではないかと疑問に思いませんか？今回は、言葉に関する人とのコミュニケーションについてご紹介します。

「人とコミュニケーションをとること」を考えると、多くの人がまず頭に思い浮かべることは「言葉を交わす」ことだと思います。コミュニケーションには、言葉を使う言語的コミュニケーション(バーバルコミュニケーション)と、言葉を使わない非言語的コミュニケーション(ノンバーバルコミュニケーション)というものがあります。

言語的コミュニケーション
言葉、話の内容

非言語的コミュニケーション
表情、視線、声の大きさやトーン、ジェスチャー、話す速度



裏に続きます

アメリカの心理学者の研究によると、言葉の情報よりも目や耳からの情報の方が、聞いた人には印象に残るということがわかっています。(メラビアン
の法則)

<相手にどのくらい影響を与えるか>

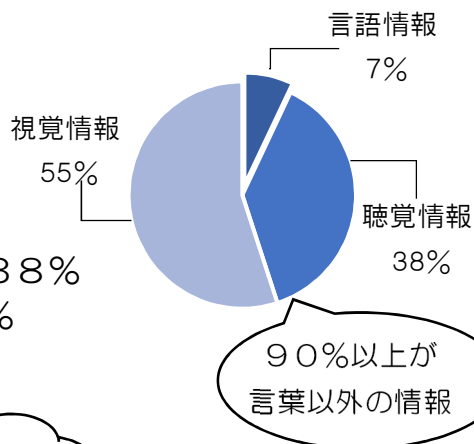
・言語的コミュニケーション

言語情報：話の内容など・・・7%

・非言語的コミュニケーション

聴覚情報：口調や声の大きさなど・・・38%

視覚情報：顔や体の動きなど・・・55%



非言語的コミュニケーションの役割



例えば・・・

（目も合わせずにうつむき(視覚情報)、小さな沈んだ声で(聴覚情報)、「楽しい」(言語情報)と言われたら、言われた人はどのように感じるでしょうか？

もしかしたら、「本当に楽しいと思っているのかな？」などと感じるかもしれません。「楽しい」という気持ちを伝えるには、視線を合わせた笑顔の表情に、弾むような声で話した方がより相手にも気持ちが伝わりやすいと思いませんか？皆さんならどのように伝えますか？

人とコミュニケーションを図るとき、言葉だけでなく言葉以外の情報も多く相手に伝わっています。自分の伝え方は、相手にどのように伝わっているのか、時々振り返って考えてみることも良いかもしれませんね。



保護者の皆様へ

2学期が始まり学校生活にも少しずつ慣れ、そろそろ子どもたちにも疲労が溜まっていく頃だと思えます。お子さんの些細なことでもかまいません。何かお気づきのことがございましたら、お気軽にご相談ください。相談は火曜日または水曜日に可能です。電話での相談の場合は、折立中学校にてお受けしています。相談を希望される方は、まずは折立小学校までご連絡ください。(職員室 ☎022-226-1333)。