

# スクールカウンセラー便り

令和4（2022）年

5月

## <コミュニケーション上級者になろう>

皆さんはコミュニケーションと聞いて、何を想像しますか？ おしゃべりすること？ 伝えたいことをきちんと伝えられること？ 楽しみを友だちと共有すること？  
そうです、これらは全部コミュニケーションですね。

上手にしゃべれないからコミュニケーションは苦手だと思ってる人もいますね。最近では「コミュ障」なんてことばもありますね。でも、実際は、ことばはコミュニケーションの一部に過ぎないのです。

皆さんはどっちの顔で「すごいね～」と言われたいですか？

A



B

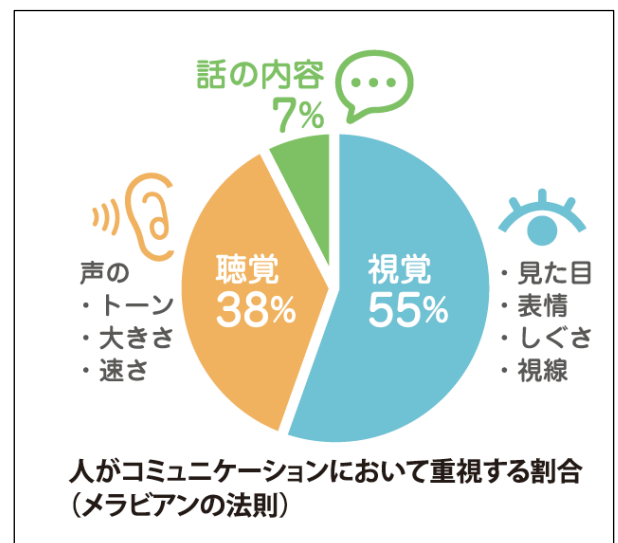


Bの表情で言われたら、バカにしてるの？と気分が悪くなってことばを素直に受け取れませんか。どんなに言葉巧みに伝えようとしても、表情で台無しになってしまいます。

右の図は有名な「メラビアンの法則」という”人がコミュニケーションで重視する割合”を示しています。50%以上は見た目、38%が声、話の内容（ことば）はわずか7%に過ぎません。でも、言葉がなければ詳しい内容も伝わりませんよね？ なので、この3つが一致したときに、相手に伝えたいことが一番良く伝わるのです。

今はマスク生活で表情がわかりにくいですが、笑顔は目だけでもわかりますよね？ 仕草や声のトーンを工夫して、できるだけ正しく伝わればコミュニケーションもうまくいくと思います。

少し意識して試してみませんか。



(スクールカウンセラー：春原千夏)