

心のほけんだより No.3

2025年6月9日 天王寺川中学校 保健室発行

1年生は林間学校、2年生はトライやるウィーク、3年生は修学旅行が終わりました。大きな行事を終えて、みなさんが大きく成長できたと思います。

6月の品格目標は「克己」です。克己とは、自分に打ち勝つという意味です。これから期末テスト、3年生にとっては最後の総合体育大会があります。みなさんが、自分の目標に向かって、周りに流されず、誘惑に打ち勝って、自分に厳しく取り組む姿を期待しています。

コミュニケーションのコツ

コミュニケーションには、言葉ではない、非言語表現もあります。コミュニケーションにおいて、約7割は非言語表現で構成されていると言われています。特に顔の表情が約5割、声のトーンが約4割、言語自体（言葉）は約1割と言われています。

非言語表現とは

言語以外からのメッセージのことで、大きく分けると主に3つあります。

《声のトーン》

声の大小、声の明暗、声の抑揚、話すスピーとなど

《動きから発せられる情報》

姿勢、顔の表情、ジェスチャー、視線、相手との距離など

《身体からの情報》

髪型、体型、服装、性別など



言葉は重要です。さらに、言葉以外の非言語的表現にも気を配ることで、気持ちをしっかりと伝えることができます。

話の輪に入りたい時

話の輪に入る時は、突然声をかけるのではなく、相手の視界に入ってから、話の流れに自然に入れる言葉かけするのがおすすめです。相手が興味を持ちそうな話題を話すのもよいです。



こんな時には
どうする？

いそがしそうな人に話かける時

相手がいそがしそうな時は、「おいそがしい中、すみません」、緊急の連絡など、相手が話し中の時でも話しかける必要がある時は、「お話し中失礼します」などの言葉を最初に言ってから用件を伝えると、相手に配慮した言い方になります。話しかけられる相手の状況を想像して話しかけましょう。