

スクールカウンセラー便り 3

2021.6.9

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

まだ6月というのに真夏日が多くなり、湿度も高くなってきました。コロナ禍で、マスクをするのが当たり前になっている日常、暑い時期は息苦しいこともありますね。

今回は、マスクとコミュニケーションについてのお話を届けたいと思います。

マスク越しのコミュニケーションのヒント

調査によれば、マスクをしていると「相手の声が聞きとりにくい」(46.9%)、「相手の表情が読み取りづらい」(36.4%)、「こちらの感情が伝わりにくい」(22.1%)などの困難を感じる人が多いようです。(株式会社マンダム)

相手の話す声が聞き取りにくいという、会話の難しさが一番感じられることですが、表情を読み取る、感情を伝えるといった非言語コミュニケーション（言葉を使わないコミュニケーション）の課題も大きいことがわかります。

そこで、下の2つのことをヒントにしてみてください。

●声を聞き取りやすくするために：「腹式発声」で声を通す

どうしてもマスク越しでは声がこもってしまいます。飛沫感染を避ける意味でも、大声を出すのは控えたいので、「発声」を意識してみましょう。

「お腹に空気をいれて、力を入れたまま声を出す」のが腹式発声。これができると、大きな声を出さなくとも声が通るようになります。この発声を意識しつつ、口を少し大きく動かしてはっきり発音するのがコツです。

●気持ちを伝わりやすくするために：見た目で「わかりやすく」表現してみる

一度、マスクをした状態で自分の表情をチェックしてみましょう。口元が隠れていると、自分で思っている以上に無表情に見えることがわかるでしょう。

笑顔になって、自分の目元や眉、下まぶたがどう動いているかをチェックし、気持ちがわかりにくいと思ったら、少し大きく表情を作ってみてもいいかもしれません。

表情以外にも、「うなずき」や「あいづち」などの仕草や動きをコミュニケーションの中に意識して入れていくと、相手に気持ちが伝わりやすくなります。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

*昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも かまいません。
相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。