

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お届けしたいと思います。

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かもってしまいます。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て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、気持ちが変わ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。