

カウンセラー だより

☆ 第6号 ☆ 令和 2年9月 発行

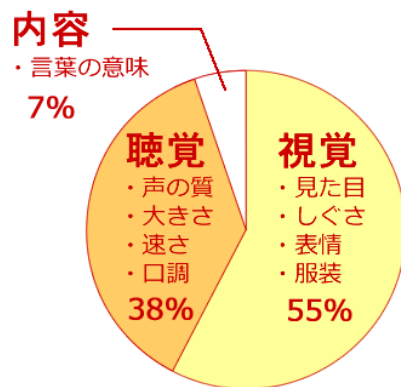


宍粟市立千種中学校
スクールカウンセラー
有賀 大輔

千種中学校の皆さん、こんにちは。今年度は短い夏休みになりましたが、夏らしいことはしましたか？ 日常の頑張るべきことをしっかりしつつ、自分を大切に、上手にストレスを発散することも大事にしてください。今回は、“オンライン” や “SNS” に関連した、ちょっとした心理学をご紹介しますと思います。

< ちょっと心理学 ～メラビアンの法則～ >

心理学者のアルバート・メラビアンはコミュニケーション場面で、見る（視覚）、聞く（聴覚）、言葉の 3 つの情報から、それぞれどれくらいの割合で相手の伝えたいことを把握しているのかを研究しました。結果は右の図の通りです。つまり、コミュニケーションのうち 9 割以上を言葉以外の情報が占めているということになります。言い換えれば、面会してのコミュニケーションと比べると、文字だけのコミュニケーションでは、7%の情報で相手に伝えたいことを伝えているわけです。言葉のみを使った SNS やメール、手紙などは、どれくらい伝えたいことを伝えるのが難しいかということがイメージできますか？



【メラビアンの法則】

今年は、新型コロナウイルス感染拡大対策から “安全につながる方法” として、オンラインや SNS を上手に活用することがこれまでよりも重要視されています。インターネットを利用したコミュニケーションは完全に削除することが難しいため、伝える側は伝え方に十分注意が必要です。また、受け取り側は「～と言っているに違いない！」と決めつけず、「～かもしれない」と受け止める姿勢も大切です。インターネット上でコミュニケーションをとるときに参考にしてみてください。

スクールカウンセラーの来校日



原則金曜日（※ 来校していない週もあります）

午前10時 ～ 午後5時まで（最終の相談は午後4時～）

※ 来校時間の変更があればお知らせします。

予約の受付は、千種中学校にお電話いただくか、担任の先生までお願いします。

宍粟市立千種中学校（TEL:0790-76-2003）