

# カウンセリングルーム通信



令和3年11、12月号

生徒の皆さんへ



市川市立第四中学校 相談室

今年も残り2か月を切りました。2か月間は案外あっという間に過ぎていくので、何か目標を立ててみると良いかもしれませんね。特に3年生の皆さんは受験勉強も本格化してきているのではないのでしょうか。焦る気持ちが出てきたときには、目標を具体的にたててみたり、計画を紙に書き出してみると良いですよ。

## ● 感情を伝えるキーワードは「表情としぐさ」

感情を伝えるために、言葉は大事…でも言葉だけですべてを伝えきれませんか？むしろ、表情やしぐさで本心を伝えていることもあります。言葉にできない喜びや感情を、態度で表現した経験は、皆さん誰にでもあるのではないのでしょうか。

例えば…

- ・勝利を手にした時のVサイン
- ・怒りを感じた時に、無言で席を立つ…など

このような動作も感情を表す表現の一つです。



レイ・L・バードウィステルという人の調査によると、1対1のコミュニケーションの中で言葉から伝わるメッセージは35%に過ぎず、残りの65%は言葉以外（身振りやしぐさ、声色、表情など）から伝わっているということです。

そして、グループでの会話になると、言葉によって伝わる情報量はわずか7%になってしまうのだそうです。それほど、人は言葉以外の材料から他人を判断しているということが分かりますね。

ちなみに、相手に対して「好意を感じている」というサインを出すには

- ・会話中に視線を合わせる
- ・話に合わせてあいづちを打つ
- ・笑顔で話を返す

などがあげられます。

反対に、

- ・視線が合わない
- ・抑揚のない声で話す
- ・返事に間があく

などは「好意的に思われていない」「距離を置かれている」と相手に思われてしまいがちです。

周りの人と接するときには、言葉だけでなく態度にも気を付けないと「口ばっかりのひと」と信用してもらえなくなってしまうこともあるかもしれません。自分が普段、周りの人とのやり取りの中で、どんな表情・しぐさをしているか、そして相手にどのように伝わっているかをチェックしてみてください。

(渋谷昌三/面白いほどよくわかる！心理学より)

# 保護者の皆様へ

## ● 心理的安全性とは

昨今、企業をはじめとして「心理的安全性」という概念が注目を浴びつつあります。心理的安全性とは、簡単に言えば、「自らの考えや感じたこと、アイデアなどを、相手や集団の中で恐れなく、自由に発言できると思えること、またそういった雰囲気があること」と言えるかもしれません。

## ● 心理的安全性が高いと

心理的安全性の高い集団では、アイデアが活発に共有され、話し合いも多くなり、いろいろとチャレンジしていく雰囲気があるそうです。また、小さなものから重大なミスに繋がりがねないリスクの報告も活発になされるそうで、実際に医療現場において、重大な医療ミスにつながる危険を防げたという話があります。心理的安全性は他に、学習の上でも重要といわれています。

## ● 心理的安全性が低いと

心理的安全性が低い集団では、発言しても「無知だ」「無能だ」「邪魔だ」「でも」といった、嫌な気持ちにさせられるのではないかという不安が生じます。当然誰しも嫌な気持ちにはなりたくありません。なので一番の回避策として「発言しない」ようになっていきます。そうして次第に、いいアイデアも、実は誰かが気付いている重大なミスなども報告されなくなっていくようで、変化にも消極的でチャレンジ精神も乏しくなるそうです。心理的安全性を高めるためには①話しやすさ、②助け合い、③挑戦、④新しいことの歓迎の4つがキーになるそうです。

紙面がなくなってしまったので、詳細は次号にて!! (石井遼介/「心理的安全性の作り方」より)

## ● お困りの場合

お子さんの体調不良が続くときや、その他の点でお子さんのことで気になること、不安に感じるものがございましたら、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は、047-335-3431となっております。まず事務室に繋がりますので、カウンセラーとの面談をご希望の場合は、その旨をお伝え下さい。予約制となっておりますので、日程を調整して後日面談となります。



下記の表が、11月、12月のカウンセラーの出勤日となっております。主に月曜、火曜、水曜日は千葉が勤務しております。なお、11月24日で小林は退職となり、12月からは新しいカウンセラーが勤務します。どうぞ、よろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
<b>11月</b>		2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
<b>12月</b>			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	