

# 新川高校相談室だよりNo.5 2017年10月号



## 2学期が始まって1か月が経ちましたね！

2学期が始まり、生活のリズムが“学校モード”に戻りましたか？

皆さんの中には、心も体もまだまだ本調子ではない人もいらっしゃるかも・・・。

生活リズムを立て直すには、『寝る時刻』よりも『起きる時刻』を毎日一定にして、どんなに眠くても起き上がり、先ず、日光に当たることが大切だと言われています。

朝、起きるのがしんどい皆さんも、どうぞ、頑張り頑張り、毎日、『一定の時刻に起きる』習慣をつけてくださいね！そうすることで、体や心の調子も回復しやすくなっていきます！！



## 非言語的コミュニケーションの大切さについて

皆さんは『非言語的コミュニケーション』という言葉をご存知ですか？

例えば、話し手の『顔の表情』や『声の調子』や『話の速度』、『態度』や『視線』など、『言語(言葉)』以外の、聴き手に与える情報のことを意味します。

私達は、人と会話をする時に、言葉で発した内容だけでなく、表情や態度などの非言語的コミュニケーションを、無意識のうちに活用しています。

もしも・・・、お友達やご家族が、「嬉しい！」と言葉を発しているのに、表情が暗かったり、声のトーンが低かったり、つまらなそうだったり、うつむいて話していたら、皆さんは、言葉通りに「ああ、相手は嬉しいって思っているのだ！」と、素直に受け取ることができるでしょうか？

実は、人と人のコミュニケーションは、言語でのコミュニケーションはわずか1割弱の情報しか聴き手に与えることができず、残りの9割は、表情などの非言語的な情報で成り立っているのです。

ですから、言語での情報よりも非言語の情報の方が、聴き手に影響を与えやすいこともあるのです。

実は、皆さんが今、普段愛用されているLINE等のSNSは、『言葉』のみのコミュニケーションツールなのです。皆さんは、利用していて、「こんなはずじゃなかったのに・・・」という経験はありませんか？

自分の言葉でお友達や家族に、自分の意見や気持ちを伝えることはとても大切なことです。と同時に、言葉以外の、自分の表情や態度や声の調子なども、実はとても、とても大切なのです。

ですから、《本当に大切なこと》は、ぜひ、顔と顔を合わせて話しをなさってくださいね！



◆10月及び11月のスクールカウンセラーの来校予定（9時45分～17時30分）

10月18日水曜日 11月1日水曜日 11月22日水曜日

