

カウンセリングだより

札幌市立西小学校
令和2年9月30日
スクールカウンセラー 秋田有紀子

スクールカウンセラー来校日

定期的な来校の相談の枠は、ほぼ年末まで詰まっております。随時お受けし、日程調整後、御連絡します。
なお、年内の予約では現在「12月25日の15時30以降」が空いています。



児童のみなさんへ～心理学トピック～言葉じゃない会話～

私たちは、相手にメッセージ（伝えたいこと）を伝える時に、言葉を使って会話しています。しかし、言葉じゃない会話があるのです。

例えば…表情、目の動き、姿勢、身ぶり、姿勢、まばたき、洋服、髪型など…

(クイズ) 人との会話で、「言葉を使った会話」と「言葉じゃない会話」では、
どちらがおおくのことをつたえているでしょう。



これは
本当？
うそ？

言葉(ことば)を使(つか)った会話(かいわ)が、3割(わり)
〈実は、少(すく)ない〉
言葉(ことば)じゃない会話(かいわ)が、7割(わり)
〈実はすごく多(おお)い〉

答えは本当です 人の会話の7割は、言葉を使わない会話なのです！姿勢がだらしなかったり、ふざけて笑ったりすると、どんなすばらしい言葉で相手に伝えようとしても、伝わりません。

保護者の方へ～心理学トピック 非言語的会話～

今回は、非言語的会話をとりあげました。最近は、ノンバーバルコミュニケーションあるいや、NVCとカタカナやアルファベットで書くことも多くなってきました。この非言語的会話ですが、上記に示したように、人の会話の6～7割を占めているとされています。赤ちゃんや外国人と意思疎通ができるのも、この非言語的会話のお陰です。表情や姿勢で相手の気持ち、メッセージは伝わるといわれています。たいていの場合、言語的会話（言葉）とこの非言語的会話は同じメッセージを伝えます。時に、言語的会話と非言語的会話が異なるメッセージを同時に相手に伝えることがあります。これを、ダブルバインド～二重拘束～といいます。例えば、本当は怒っているのに、「怒ってないよ」という言葉でいいながら、目は怒っていて、眉をつりあげる非言語的会話を同時に伝えることは、よくあるダブルバインドです。特に子どもは、上のようなダブルバインドの会話だと、どちらのメッセージを信じていいのかわからなくなり、混乱した心理状態になります。何度も繰り返すと、心が不安定になることがあります。この場合でしたら、たいていの子どもは、「お母さん、怒ってないって言うけど、嘘だ。顔が怒ってる」と思います。特に、大人は否定的な感情を表現する時に、ダブルバインドが起りやすくなることが知られています。ダブルバインドを続けると、子どもの心の健康にもよくないどころか、保護者自身の心の健康にも良くないことが知られています。今マスクにより非言語的会話が伝わりづらいこと（ストレス）が、子どもや保護者にストレスを生じさせているようです。いつもより抑揚をつけた言い方、目の表情を意識して子どもに語りかけてみましょう。

