

メラビアンの法則 Mehrabian's Law



みなさんはアメリカの心理学者、A・メラビアンによる『メラビアンの法則』をご存じですか？
A・メラビアンは、「話している内容と、口調や話す速さ、表情などの見た目に矛盾があったとき、人はどの情報をもっとも信頼するか？」という実験を通して、

- ・言語情報（言葉そのものの意味、話の内容など）——— 7 %
- ・聴覚情報（声の質、声の大きさ、口調、話す速さなど）— 38 %
- ・視覚情報（見た目、しぐさ、表情、視線など）——— 55 %

という知見を得ました。この結果の割合から『7-38-55のルール』と呼ばれることもあります。

言語情報によるコミュニケーションのことを「言語コミュニケーション（バーバルコミュニケーション）」といいます。一方、聴覚情報、視覚情報によるコミュニケーションは「非言語コミュニケーション（ノンバーバルコミュニケーション）」といいます。
この実験結果から、コミュニケーションを取る際、人は「非言語コミュニケーション」の情報をかなりの割合で（9割以上も！）受け取っているということがわかります。

人にはこのような特性があるからこそ、例えばSNS等を介したコミュニケーションでトラブルが起きやすくなるのも頷けます。つまりどれだけ言葉を尽くして相手に伝えたとしても、言葉、文面のみの「言語コミュニケーション」だけだと自分の想いは半分も伝わっていないかもしれません。さらに言葉足らずな面があったりすれば、誤解が生じることもあるでしょう。

また、たとえ相手と向かい合っていたとしても、「おすっとした顔で相手の目を見ないようにして『あなたのことを大事な友達だと思っているよ』」など、「言語コミュニケーション」と「非言語コミュニケーション」が一致していない状態で会話をすれば相手は混乱しますし、むしろ「大事な友達だと思っていないんだな」と受け取ってしまう可能性が高くなることも考えられます。

これらのことから、人とコミュニケーションを取る際には、SNSのような手段ではなく、極力“相手の顔を見て”、“言語”と“非言語”を一致させたコミュニケーションを取ることが大切だといえるでしょう。



今後のスクールカウンセリング日程

12月 3日(水)
1月 9日(金)



日程が近づくと
予約が取れないこと
もあります。
ご予約はお早めに…

【教育相談担当教員】

1年生担当＝太田・林律
2年生担当＝稲垣・林律
3年生担当＝篠田・杉本

<本校のスクールカウンセリング 予約の取り方>

- 教育相談担当教員や担任の先生、保健室の先生など、あなたが話しやすいと思う先生に「カウンセリングを受けたい」と伝え、予約をとってください。相談内容を伝える必要はありません。
- 時間帯は授業時間と同じ、チャイムからチャイムまでの50分間です。料金は発生しません。授業担当の先生には「保健室に行ってきます」などと伝え、不在になる旨が必ず伝わるようにしてください。授業の扱いは『欠課』となります。
- カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など守秘義務が守れないこともあります。その際には必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。

<保護者の方へ>

- 保護者の方もカウンセラーにご相談いただけます。お子様のことでお悩みのことなどございましたら、お気軽に教育相談担当教員や担任、養護教諭へご連絡ください。ご予約を取らせていただきます。
(Tel 0568-92-9000)
- なおスクールカウンセリングは生徒優先となりますので、保護者の方とカウンセラーとで次の約束をされている場合でも、生徒の緊急案件が生じた場合はそちらを優先させていただく場合がございます。その際にはご連絡させていただきますが、何卒ご理解ご了承ください。

生徒の皆さんが学校外の専門の相談員に匿名で相談できる『名前を明かさず報告相談できるアプリ STANDBY』というSNS相談ツールもあります。アクセスコードが欲しい人は相談室入口の封筒をご自由にお持ちください。

この『相談だより』は、本校ホームページでも読むことができます。

高蔵寺高校ホーム>学校生活>相談だより

好きな色の封筒を持って行ってね♪

