

相談室だより

H.28年6月吉日
愛知県立大府東高等学校
スクールカウンセラー
大八木 菜妃



こんにちは、スクールカウンセラーの大八木です。

だんだん夏に近付いてきて制服もすっかり半袖ですね。夏風邪などはひいてませんか？

今日は【非言語的コミュニケーション】についてちょっとお話します♪



☆非言語的コミュニケーションってなに？

簡単に言うと言葉を使わないコミュニケーションのことです。

表情や声のトーン、身振り手振りやふれあい…私たちは自然と相手の様子をこの非言語的な態度で読み取っています。その割合、なんと全体の **70%**！スマホやパソコン上では言葉を使った言語的コミュニケーションが主に使われています。勘違いやすれ違いが起りやすいのはこのためです。また写真やスタンプはこの非言語的なコミュニケーションのひとつです。そのため LINE などを使うと充実したものになります。



言葉だけより、五感（見る・聞く・かぐ・味わう・触れる）を共有すること。笑いあったり、お互いの失敗談・体験談を聞きあったり、一緒においしいものを食べたり…文字でもスタンプでもないあなた自身と相手のありのままを共有・共感できるといいですね♪

「大切なこと、大切な人とこそ非言語的コミュニケーションを大切に！」

大事な友だちや家族、恋人と仲良くなっちゃいましょう！

☆相談室からのお知らせ

次回のカウンセリングの予定日は、7月13日、その次は8月18日です。

利用方法

- ① 直接相談室（本館2階相談室）に来てください。相談中でなければご自由にどうぞ。
- ② 予約をした方が確実です。具体的な相談内容は言わなくても結構なので、「スクールカウンセラーに相談したい」ということだけでも伝えてください。
 - ・担任の先生や顧問の先生へ
 - ・保健室へ（保健室の先生に申し出てください）
 - ・相談担当の先生（吉田先生、石川先生、加藤千秋先生、杉山先生）へ

