



スクールカウンセラーだより

令和3年11月
川口小学校
スクールカウンセラー/ 山元彩乃

つた 伝えること ★ つた 伝えること

わたしたちは言葉でいろいろなことを伝えます。「明日は9時集合です」「朝からおなか痛くて」…人と話をしたり、ひとり心の中で言葉にしたり、書いたり…それから…言葉にすることで考えることができます。言葉はとても便利です。

でも実は相手に伝わる情報の中で、言葉によるものは10～40%なのです。それ以外の60%～90%は、言葉以外で伝わっています。表情、姿勢、身振り手振、視線、相手との距離、早口で話すかゆっくり話すか、声の大きさ、調子、などなど。それから、雰囲気のような、はっきりと見えないものも何かを伝えているように思います。だからこそ、映画や動画、写真や絵、音楽など、いろいろな表現が世の中にはあふれているのでしょう。メールやラインじゃなくて、実際に会って話した方がうまくいくことがあるのも、言葉以外のものが何かを伝えてくれているからかもしれません。



伝えようとしなくても知らず知らず伝わっていることもあります。「あれ。言っていないのに、なぜか知ってくれてた」というようなこと、ありませんか？知らず知らず発している何かを、相手が受け取ってくれているのかもしれません。それから、この人といるとなぜか落ち着く、居心地がいいな、と感じることもあります。私たちはいつも、何かを発したり受けとったりしているのかもしれません。

同じことを伝えたつもりでも、相手がどう受けとるか、何を思うかは、相手によって違います。たとえばギターの音が聞こえてきたときに、「いい音だな」と思う人もいれば「うるさいな」と思う人もいます。「いいお天気ですね」という何気ない言葉でも、「雨が降ってほしいのに…」と思う人もいれば「だよね。スッキリ晴れてサイコー!」と思う人もいます。どう思うかはその人の自由で、どう思うかに良い悪いはありません。



伝えたいことがあるのに、うまく伝わらないなあ、というとき。「伝えたいこと」と、「伝わっていること」が、違っているのかも…。話しているうちに、だんだんと伝わっていくかもしれません。ぼんやりしていたものが、少しずつくっきりしてくるかもしれません。

人に何かを伝えることって、難しいけれど面白い。考えや思いが伝わった! と思える瞬間は、よいものだと思います。

スクールカウンセラーが学校に来る日

12月2日・1月20日・2月24日(木)

時間 9時～16時45分

電話 0880-22-1763

かんたん・リラクゼーション

みみ 耳たぶストレッチ ～血行がよくなる～

① 耳たぶの少し上を5～10秒、横に引っ張ります。×数回

② 耳たぶの後ろのくぼみを約30秒強めに押します。



このあたりをまんて引っ張る

相談のご予約は
担任の先生まで