心の相談室だより

弥富北中学校　平成 30 年度　第5号

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。最近、時が過ぎるのが早くて、もう2月になるのかという気持ちです…。きっと、すぐに3月も終わってしまうように思います。3月が終わると、新年度が始まりますね。学年が上がる人も新しい生活が始まる人も新しい出会いがあると思います。

そこで、今回は、そんな出会いに関する心理学での『第一印象』について紹介します。

◆人間関係で大切なものの一つが第一印象！？

人が初めて会った人と関係を作っていく上で基礎の一つとなるのが『第一印象』です。
そのため、新しい人間関係を作るときに大切になってきます。

◇第一印象は、その後の人間関係に影響する！？

最初に抱いたイメージというのは、その後もそのイメージがつきまといます。

例えば、“優しい人”という印象の人がムスッとしていたら「何かあったのかな」と周りは心配になるでしょう。一方で、“怖い人”という印象の人がムスッとしていたら「あの人はいつも怖いな」と思うかもしれません。一度、イメージができてしまうとそれを変えるのは、難しいです。なので、最初にどんなイメージを与えるかが大切です。

◇第一印象は 10 秒以下で決まってしまう！？

第一印象が決まるまでの時間は、どれくらいか知っていますか？

なんと 10 秒以下なんです！速いと 5 秒とも言われています。
初対面の人に対して、私たちの脳は、瞬時に評価をしているのです。
なので、出会って10秒がとっても重要です！

◇第一印象の決め手とは？？

では、第一印象の決め手は何でしょうか？

ある研究では、第一印象の決め手は、55％がしぐさなどの動作や表情、38％が声のトーンや抑揚、そして、たったの 7％が会話の内容であるという結果が出ました。

なので、好印象を与えたいとき、身だしなみをきちんとすることが重要です！

「①清潔感　②表情　③声のトーン」を気にすると良いでしょう。

一方で、話の内容の割合は高くないことから、初対面の人と何を話したらいいのか、接し方が分からないと不安に思う人も見た目をきちんとしていれば、良い第一印象を与えられ、新しい人間関係を作っていくことの助けになるかもしれませんね。

もう少し詳しく知りたい方は、ぜひ気軽にスクールカウンセラーに声をかけてください！

心の相談室について　　2019.2

◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聴いて、それについて2人で考えるところです。
◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくもので、カウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
◆お話をする内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど・・・何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいようなとき、気軽に利用してください。

場　　所: 1F こころの相談室
開室時間: 11:00～17:00
開室曜日: 火曜日（時々変わります。以下の来校日を参照してください）
予約方法: 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。
ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、基本的には予約制になっています。

※ 2・3月の来校日

2月	５日（火）	12日（火）	19日（火）	26日（火）
3月	12日（火）	19日（火）		

保護者のみなさまへ
お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。
予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。
（弥富北中学校：0567 - 65 - 4151）