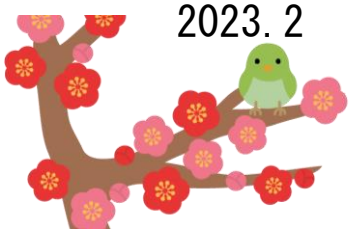
心の相談室だより

弥富北中学校　令和４年度　第５号

2023. 2



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。

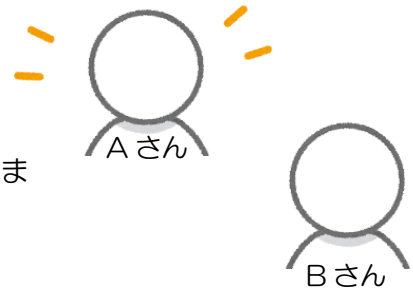
寒い日がまだまだ続いていますね。私はあっという間に日々が過ぎていくように感じていますが、みなさんはいかがでしょうか。気づいたら１月が終わっていて、すぐに新年度が来るように感じます。

新年度というと、学年が変わったり、クラスが変わったり…。新しい出会いの時期でしょう。そこで、今回は、出会いに関する心理学、「初頭効果（しょとうこうか）」についてご紹介します。

初頭効果（しょとうこうか）

最初の印象で相手のことや物事を想像して、“こういう人だ”と決めてしまうこと。
つまり、多くの人が第一印象で相手がどんな人なのか判断していることになります。
この時の印象などはだいたい半年くらい続くと言われています。

形容詞を使った初頭効果（しょとうこうか）の実験があります。
とある２人の印象を形容詞で表現し、比べたとき、
印象の違いについて調べるという実験です。



Ａさん：優しい、友達がたくさんいる、頭がいい、冷たい、わがまま

Ｂさん：わがまま、冷たい、頭がいい、友達がたくさいる、優しい

みなさんは、ＡさんとＢさんに、どんな印象を持ちましたか？
上のように比べたとき、多くの人がＡさんにポジティブな印象、Ｂさんにネガティブな印象を持ちます。しかし、よく見てみると、この２人の印象は形容詞の並べ方を変えただけで同じ内容です。イラストの例でも同じ絵を使っており、Ａ さんの周りにだけ明るく見えるようなイラストを追加しています。違いはその２つだけですが、初頭効果（しょとうこうか）によって、受け取る側は違う印象を持ってしまいます。

文字だけでなく、人と会った時の印象なども「初頭効果（しょとうこうか）」によって、最初の印象、つまり「第一印象」が残りやすくなります。しかも、第一印象が決まるまでの時間は、なんと「６秒～7秒」と言われています。初対面の人に対して、私たちの脳は、一瞬で評価をしています。そのため、「出会ってから１０秒」が相手に大きな影響を与えます。

また、相手から感じる「第一印象の決め手」は何でしょうか？

ある研究で、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」「7%が会話の内容」という結果が出ています。つまり、相手に好印象を与えたいとき、その場の状況や年齢に合った、「清潔感のある身だしなみをすること」が大切です。誰かと初めて会うときなどに、服にごみがついていないか、しわくちゃになっていないか、髪の毛はきれいにまとまっているか、きれいな姿勢か、などを意識して整えてみると、それだけで、よい印象を与えられる可能性が高くなります。

また、話すことが苦手な人でも、話の内容はあまり印象に残らないので、むしろ、ニコニコと笑うことを意識してみるとよいかもしれません。

興味がある人や詳しく知りたい人は、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

◆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き、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にくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場　　所：　１Ｆ 心の相談室
開室時間：１０：３０～１６：３０
開室曜日：　水曜日（詳細は下記のスクールカウンセラー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、原則として予約制になっています。

※ ２・３月の来校日

2月	１日（水）	８日（水）	15日（水）	22日（水）
3月	１日（水）	８日（水）	15日（水）	

※このお便りは、学校 HP にも掲載しているので、
必要な時はそちらもご確認ください。

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）