



“ノンバーバル”な部分にも注目してみよう！

みなさんは「ノンバーバルコミュニケーション」という言葉を知っていますか？

「ノンバーバルコミュニケーション」とは、言葉以外の手段を用いた、非言語コミュニケーションのことです。具体的には、顔の表情や身振り手振り、視線、姿勢、声の調子や話すスピード、服装などによるものがあげられます。コミュニケーションにおいては、言葉以外のものから伝わる情報が多くあります。例えば、「ありがとう」という言葉も、顔を反らして言われた場合と、目を見て笑顔で言われた場合では、受ける印象がかなり違います。このように、言葉とともにノンバーバルコミュニケーションをプラスすることで、相手に自分の意思や感情を伝えやすくなり、より効果的なコミュニケーションを図ることが期待できます。

ノンバーバルコミュニケーションをどのように取り入れたら良いかわからない人は、まず、自分ならどう言われたら嬉しいかを想像してみましよう。ノンバーバルな部分から相手に伝わる印象について、日頃から少し意識してみると、より良いコミュニケーションができるのではないのでしょうか。

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）
10/4（金） 10/11（金） 10/18（金） 10/25（金）



 電話による相談もできます。教育相談室直通の電話（青年期の探究の最後のページに記載しています）を利用してください。