

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとりごと

「顔が見えるメールが書けたら…」

カウンセラー 李 健實

雨の日が多かった今年の夏も終わりそうで、大分涼しくなりましたね。コロナが長期化していて非日常の生活が日常になっているように感じたりもします。コロナ禍でのキャンパスライフは遠隔でのやり取りが多く、先生や友達、先輩との間でも、直接会わずに Zoom やメール、チャット (LINE) などを使ってコミュニケーションをとることが普通になりましたね。その分、皆さんの生活の中で Zoom やメールを上手に使う力が求められているのではないかなと思います。特に、メールは、授業、試験、学校行事等の案内はもちろん、先生との連絡にも使われているので、こまめに確認しないといけなくなったかなと思います。メールは顔が見えないからこそ普段言えないことが話せたり、話すのが苦手な人も自分のペースで言いたいことを伝えられる便利なもので、送られてきたメールを都合の良い時に読んだり返信したりすることも出来ます。しかし、文字だけの意思疎通だと相手の意図や状況が分かりづらい時もある、そこから誤解が生まれることもありますよね。

我々はコミュニケーションの際に、話す内容以外に、声の大きさ、口調、表情や仕草、見た目など、視覚・聴覚からの情報もたくさん受け取ります。このような非言語な情報によるコミュニケーションの割合は、言語を通じてのコミュニケーションより圧倒的に高いそうです (図「メラビアンの法則」参照)。こんなに重要な非言語的な情報が読み取れないことはメールの弱点ですが、代わりにメールの長さや文のまとめ方、よく使う表現、受送信時間等が非言語コミュニケーションを取る情報となってくれることもあるそうです。返信を待っている相手の状況を想像してなるべく早く返信したり、生活に邪魔にならないように送信時間にも配慮してみるなど、ちょっとした工夫をすることでメールでのコミュニケーションがより取りやすくなると思います。また、表情やしぐさ、場の雰囲気等といった非言語的な情報をなるべく文字化して返すことで、メールでも自分の話したいことや気持ちをより明確に伝えられるかもしれません。

『With Corona 時代』に学校生活を送っている今こそ、非対面でのコミュニケーションを取るスキルを高められるチャンスかもしれません。ピンチはチャンスです。このチャンスを生かしてサクセス体験につなげましょう。



公式 Twitter 始めました!



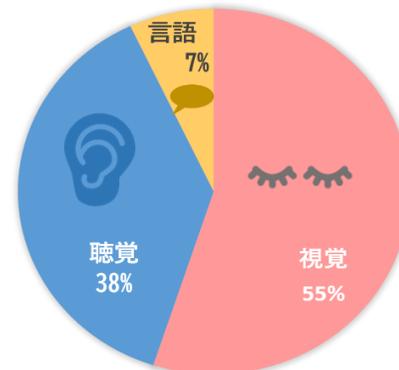
@Kyutech_CP

こころの健康やカウンセリングに
関することをつぶやいています!

登録はこちらから →



「メラビアンの法則」



視覚と聴覚を合わせると、
なんと約9割ですね!

言語情報

言葉そのものの意味、話の内容など

聴覚情報

声の質、声の大きさ、口調、話す速さ、笑い/泣き声など

視覚情報

見た目、しぐさ、表情、視線、姿勢など



生活リズム 乱れていませんか？

早いもので夏休みも終わりが見えてきてしまいました。

長期休み明けには、「乱れた生活リズムをなんとかしたい!」という相談内容が多いです。

生活リズムが整っていることは、心身の健康の基本!

「夏休みで生活リズムがちょっと乱れたなー」という方、是非少しずつ整えていきましょう!

生活リズムを
整えるコツ

①「起きる時間」を一定にしよう!

生活リズムを整える時は、「早く寝る」ことよりも「決まった時間に起きる」ことの方が有効です。是非、「起床時間」を一定に出来るようにチャレンジしてみよう!

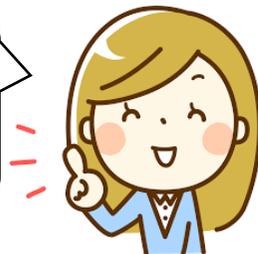
②朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びよう!

朝、決まった時間に起きたら、次は日光を浴びましょう。日光を浴びると、体内時計が整いやすいです。その他にも、ビタミンDが作られたり、免疫力が向上したりと、いいことづくめです。「幸せホルモン」と言われている「セロトニン」の分泌が促進されることも知られています!

③適度な運動を取り入れましょう!

講義や研究室ミーティングなど、オンラインが一般的となっている現状では、1日中PCとにらめっこするのもざらにあるのではないのでしょうか?そういう時は頭や心ばかりが疲れてしまいがちです。是非、「からだ」にも適度な疲労感を与えて、眠りの質を高めていきましょう!散歩やストレッチ、サイクリングなど、自分の好きな方法で運動してみてください。

整えるコツは他にも色々ありますが、どれも聞き慣れたものではないでしょうか?当たり前のことこそ、疎かになりやすいですよ。是非出来るようなことから取り組んでみましょう!



カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池・李	水内・李	菊池	水内・李
飯塚	水内・山口	水内・山口	菊池	水内・山口	山口
若松	李	—	山口	李(オンライン)	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
7月	73	104	17	194
8月	59	93	14	166

【相談窓口 (九州工業大学 保健センターカウンセリング室)】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、原則遠隔相談 (Zoom・電話) となっています。



Web 予約はこちらから

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】 Tel : 093-884-3065 E-mail : hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】 Tel : 0948-29-7513 E-mail : hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】 Tel : 093-695-6017 E-mail : hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

編集後記

少しずつ朝夕が涼しくなってきましたね。恥ずかしながら、学生の頃はとっても朝が苦手でした。3限の時間でも「早い」と思っていたとかいないとか…。

そんな人だったのに、今は大体6時には起きて社会人やってます。リズムが出来るまでは苦労しますが、一度出来ると安定してきますよ! (Y)