



# カウンセリング室だより



## 「目からうろこ！メラビアン法則」

カウンセラー 津島奈々

カウンセリングに訪れる方々とよく話題になるのは、「人にどう見られるか」が気になるという思考パターンです。自分自身が人にどう映っているかを考える時、皆さんには、どのようなイメージが思い浮かんでいるでしょうか？「しどろもどろで、がくがく震える自分」「焦って言いたいことが言えない自分」「顔が真っ赤になっていて、言いたいことが言葉にならず、頭の中が真っ白になる」などなど、様々な場面かもしれません。このように、「どう見られるか」ばかり気にして、「人にどう見られたいか？」について関心がある人は少ない気がしています。それでは、相手に真意を伝え、落ち着いた印象に映るにはどうしたらいいのでしょうか？

アメリカの心理学者アルバート・メラビアンが提唱した「メラビアン法則」があります。コミュニケーションをする時に、話を聴いている人に与える影響を「話す内容」「口調や話の速さ」「見た目、表情、しぐさ」に分けて数値化しました。影響力のある順に、見た目や表情などが55%、口調などが38%、話す内容は7%という結果が出ました。コミュニケーションがスムーズにいくためには、表情や口調などがとても大事だということです。つまりは「何を話したか」というよりも、「感情と表現が一致していることが大切」ということです。困惑している時や、苦手な場面では、焦った・困った表情で、「緊張しています」とか「いったいどこから話したかよいか、困っています」と表現することがとても大事です。何にも感じていない表情であると、相手は本当にあなたが困っていることに気がつかないことも起こりうるでしょう。

傷ついて苦しい心情を、「怒り」でイライラを表現したことで、誤解を生んで真意が伝わらず、物別れに終わった経験がある方も多いかもかもしれません。また、別の場面では、自身が失敗をし、謝罪をする時、真剣な表情で「ごめんなさい」と謝ることが大事です。にこにこして言ったら、相手は本当にあなたが謝っていると思えないかもしれません。気を付けましょう！

カウンセリングは、そのように自分の感情と表現が結びつくように考えてゆく場であり、カウンセラーと一緒に「ニュートラルな状態」に戻り、課題を整理してゆく場ともいえます。その最終目的は、「自分自身の人生を豊かするため」です。自身の印象形成に関心がある方は、相談室に足を運んでみてください。お待ちしております。

## 特集 受援力を身につけよう！ 最終回

「受援力」は誰もが共通して持っている力です。  
今回は、助けてもらう時のいくつかのコツや考え方を紹介します。

### 1. たくさんの「ありがとう」を伝える

感謝の気持ちは①相談する前と、②相談した後にも伝えましょう。

※必要以上に「すみません」と言わなくても大丈夫。

「すみません」ではなく、「助かります」。

### 2. 頼みごとをまず先に言う

最初から言い訳や困った状況の説明、前置きはしなくても大丈夫。

良い例：「お願いしたいのですが、この荷物運ぶの手伝ってもらえませんか？」

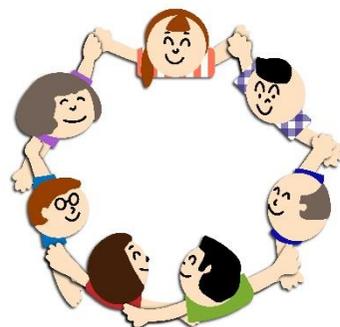
悪い例：「この荷物重くて、エレベーターもなくして…。ちょっとこの荷物運ぶの手伝ってもらえませんか？」

### 3. 頼む内容は明確に伝え、相手の都合も確認する

良い例：「他の仕事の進み具合はどうですか？この資料の1枚目の「背景」部分だけ、来週末までにたたき台を作って頂けませんか？」

悪い例：「この資料、作ってもらえませんか？」

吉田穂波（2018）、「つらいのに頼れない」が消える本—受援力を身につける—あさ出版



4か月にわたって、「受援力」について紹介してきました。まだまだ紹介したいコツや考え方もありますので、気になった方は是非参考図書や吉田先生のHPを参考にされてみて下さい。カウンセリング室にお越し頂いても一緒に勉強出来ます。今後、より「受援力」が求められる時代になっていくと思います。  
大学生の間に、是非身につけておきましょう！

# ネット依存症になっていませんか？

自宅で過ごす時間が増えたコロナ禍。  
インターネットやゲームの時間が増えたのではないのでしょうか？  
便利で楽しいものだからこそ、使いこなしていきましょう！

## ネット依存とは？

インターネットの利用について自分ではコントロール出来なくなって、日常生活に支障が生じている状態のことです。

(例)「自分の意思では止められない」「ネット環境から離れられない」

## 様々な影響

出典：松本俊彦編 「大学生のためのメンタルヘルスガイド」

学業・仕事・金銭面	精神面	身体面	人間関係
遅刻 欠席 留年 退学 成績低下 浪費 etc...	イライラ うつ 不安 攻撃的になる ひきこもり 昼夜逆転 過眠/不眠 etc...	やせ/肥満 小食/過食 運動不足 運動機能低下 骨密度低下 栄養障害 視力低下 etc...	家族との不和 友人減少 孤立 家族のストレス 家族の不眠 etc...

## ネット依存症かも？～DQ (Diagnostic Questionnaire)～

- ネットに夢中になっていると感じているか？
- 満足を得るためにネットを使う時間を長くしていかねばならないと感じているか？
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり完全にやめようとして失敗したことがたびたびあったか？
- ネットの使用時間を短くしたり完全にやめようとしたりして、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み・イライラなどを感じるか？
- はじめに想定したよりも、長い時間使用しているか？
- 大切な人間関係、学校のことや部活動のことを、ネットのために台無しにしたり、危うくしたりするようなことがあったか？
- ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがあるか？
- ネット使用の問題またはそのことからの絶望感・罪悪感・不安・落ち込みといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使うか？

※ 5項目以上に該当：依存の可能性大！

3項目の該当でも要注意です！

対処法などは  
次号に続くよ



【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/>

※遠隔（電話、Zoom）相談に加え、対面相談も再開しています。  
予約の際に、相談方法をお選びください。

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。  
保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【戸畑】Tel：093-884-3065 E-mail：[hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【飯塚】Tel：0948-29-7513 E-mail：[hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【若松】Tel：093-695-6017 E-mail：[hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp)

### カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池	水内	山口	小林
飯塚	山口 (AM)	山口	津島	菊池	山口
若松	—	—	山口	—	菊池

### カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
10月	48	83	40	171
11月	52	86	36	174

### 編集後記

早いものでついに師走となりましたね。今年度から発行を始めたカウンセリング室だよりも8号目を迎えました。来年はもう少しバージョンアップさせて、笑える話や役に立つ情報など、バラエティに富んだ内容にしていきたいと思っています。  
引き続き、ご覧頂けると嬉しいです。

皆さんにとって2021年がよい年になりますように。(Y)

※右写真は先月号で掲載出来なかった戸畑キャンパスの「正門守衛所」です。水内先生から頂きました！

