

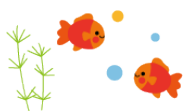
道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2024年 8月号

毎日猛暑が続いておりますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

8月8日に日向灘で地震が発生しました。ニュースではおけがをされた方もおられるようで心配ですね。また、南海トラフ地震臨時情報が発表されましたので、あらためてどんなことに気をつけたらいいのか、防災関連のことを、確認しておきたいと思いました。

暑さもまだしばらくは続きますが、皆様どうかご自愛くださいませ。今回の道草だよりでは、コミュニケーションについてのヒントをお伝えさせていただきます。



言葉を交わさなくても、コミュニケーションは成り立つ？

Q: ある日、同じ会社のAさんとBさんは、お互いに口論となりました。

翌日、会社で顔を合わせた二人は、お互いを無視して何も言葉を交わさずに通り過ぎました。さてこの2人の間にコミュニケーションはあったのでしょうか？

①あった

②なかった

A: 答えは①のあったです。言葉を交わしていないので、言語によるコミュニケーションはなかったのですが、お互いを避けた時の顔の表情や態度から、例えば「まだ怒っているのか。会わなかったら良かった・・・」などと意味づけした瞬間に、すでにコミュニケーションは成立しているのです。人は言語的コミュニケーションだけでなく、相手の視線や、身振り、対人距離等の非言語的な方法での非言語的コミュニケーション(non-verbal communication)を行っています。日常のコミュニケーションでは非言語の割合が大きく、65～70%にも及ぶといわれています。

また、マレービアン(Mehrabian,1981)は、非言語は相手に感情や態度を伝えるときに、言語より密接な関係を持っていると述べています。コミュニケーションで相手に伝わっているものを100%とすると、言葉の内容(7%)+声のトーン、大きさ、速さといった声のイメージ(38%)+表情、身ぶり、姿勢といった視覚から受けるイメージ(55%)となるそうです。

言葉の内容に気をつけて話しているのに、相手の身構えが解けないと感じたら、自分自身の非言語的な表現の方に注意を向けてみるといいそうです。

参考・引用文献: ワークショップ 人間関係の心理学 藤本忠明・東正訓 ナカニシヤ出版
カウンセラーのコーチング術 市毛恵子 PHP研究所

TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121)、IP(46601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

