



至誠一貫

「身近な心理学」シリーズ！

心と行動を研究する学問を「心理学」と言います。私たちの行動や認知、知覚、性格、神経や脳などの生理的な活動や子どもの精神発達、職場の人間関係や恋愛、スポーツなどに及ぶまで、心理学は人間の営み全てに深く幅広く関連しているといえます。私は教員になってから「心理学」に興味を持ち、これまで取り組んできました。これからは、何回かのシリーズで、「身近な心理学」について紹介していきます。

【その1】メラビアンの法則

メラビアンの法則とは、カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 心理学名誉教授のアルバート・メラビアンが、1971年に発表された「Silent messages (サイレントメッセージ)」という論文の研究結果を法則化したものです。

第一印象を決める3つの要素

- 1 視覚情報(見た目)…………… 55%
- 2 聴覚情報(声)…………… 38%
- 3 言語情報(話す内容)…………… 7%

自分が相手にどんな印象を与えたいかをイメージして、見た目や話し方、話す内容を意識することが大切になります。特に、視覚情報について、5つの視点を紹介します。

「第一印象」とは、初対面のわずか数秒で相手が受け取るあなたの最初の印象です。第一印象が決まる時間は3～5秒とされ、初対面の時に目から入ってくる情報量が圧倒的に多いからです。

① 身だしなみを整える

相手の目に触れるところ全てにおいて意識したいのは「清潔感」です。清潔感のある見た目は好印象につながります。見た目の印象を大きく左右する服装や髪型などは、本人次第で変えられます。1度決められてしまった第一印象を変えることは難しく、その後の人間関係にも影

響していきます。初対面では周囲からの見え方を意識してください。

② 笑顔を意識する

笑顔は好感を持たれやすく、緊張をほぐして安心感を与える効果があります。初対面の緊張で笑顔がぎこちなくても、表情筋が刺激されることにより、楽しい(幸せな)気持ちにさせる脳内物質が分泌されます。自身にも良い効果を発揮してくれます。

③ 美しい姿勢を保つ

初対面の時に姿勢が良いだけでプラスの印象を与えます。立ち姿以外にも、座る姿勢にも気を配ってください。

④ しぐさと態度に注意する

無意識の癖やしぐさは意外と目につきます。例えば、腕を組む、肘をつく、足を組むなどは高圧的な態度と取られかねません。また、貧乏ゆすりは落ち着きの無い印象につながります。ペンをクルクル回す様子、髪を触る、爪を噛む、鼻や顔周りを触るなどは不潔感を与えてしまいます。中でも相手を指さすのはNGです。

⑤ 目線に気を配る

「目は口程に物を言う」と言われ、言葉に出さなくても目から様々な情報が伝わります。基本的なことは、真っ直ぐ相手の目を見ます。きついときは目線は口元か、のどの辺りを見てください。

少し心配です…学校生活！

令和7年度がスタートして2か月が経とうとしています。学校生活や学級での生活に慣れてきた分、緊張感があったところに「気の緩み」を感じる行動の様子や友人間のトラブルが発生しています。御家庭でも、学校の様子について話題にいただければと思います。御心配な場合は、いつでも御相談ください。