



cosmosだより



第8号 令和6年12月2日(月)
 小金井市立中学校特別支援教室
 小金井市立緑中学校(拠点校)
 小金井市立小金井第一中学校
 小金井市立小金井第二中学校
 小金井市立東中学校
 小金井市立南中学校

今年も残りわずかです

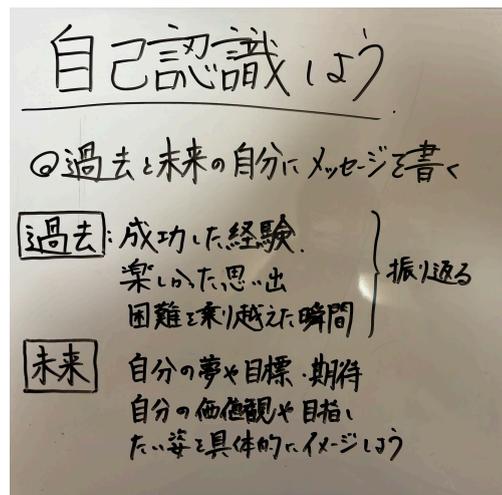
朝の寒さが身にしみる季節になりました。市内では感染症も流行りつつあります。食事、睡眠、運動に加え、手洗いうがいの徹底をご家庭でもよろしくお願ひします。25日(水)に終業式を控えています。その前にcosmos教室の個別面談もごぞいます。お忙しいとは思いますが、学校生活やご家庭での様子を共有し、より良いサポートを考える場とさせていただきます。貴重なお時間をいただく形となりますが、どうぞよろしくお願ひいたします。



指導の様子

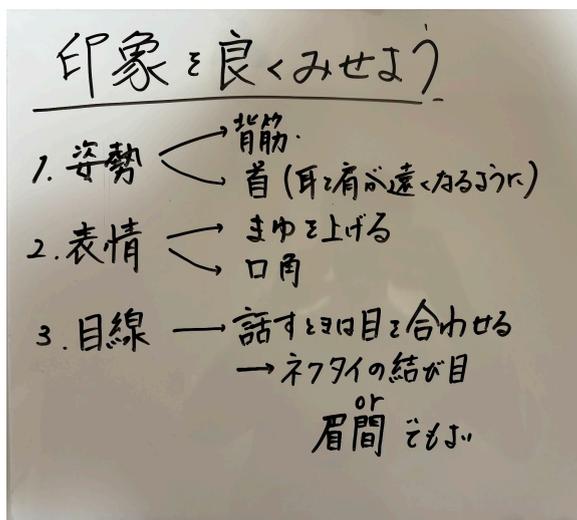
自己認識しよう

自己認識を深める目的で過去と未来の自分にメッセージを書きました。過去の自分には、成功した経験や楽しかった思い出、困難を乗り越えた瞬間を振り返らせました。未来には自分の夢や目標、期待することを教員とともに言語化しました。この活動では、自己認識の効果の他にも様々なメリットがあります。過去の自分に向けて「よく頑張った」「あのときの判断は正しかった」といったメッセージを書くことで自己肯定感の向上を図ることや、どんな自分になりたいかを考え、それに向けて小さなステップを計画する目標設定力が高まることもねらいとしています。



印象をよく見せよう

姿勢、表情、目線に絞って、印象をよく見せられるように活動を行いました。お題となる質問に答えていく、という面接のような形で行いました。当たり前ですが、話しているときに自分の顔は見えません。だからこそ相手にとってどのような印象をもったのか、をフィードバックしてもらうことで自分基準ではなく相手基準で印象を良くすることを考えました。



第一印象はすぐ決まる？

印象から自分をよく見せよう

この時期になると、3年生は受験の面接対策を行う機会が増えていきます。ある心理学によると第一印象は3秒で決まるとされています。面接の場面に置き換えると、扉を開けて「失礼します」と言いお辞儀したくらいで第一印象は決まってしまうわけです。ではどのようにして第一印象を良くしていけばよいのでしょうか

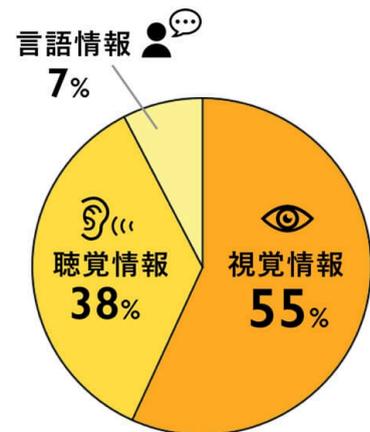


メラビアンの法則をもとに第一印象に影響を与える要素を考えてみよう

6月号にも少し掲載しておりますが、メラビアンの法則とは、アルバート・メラビアンによって提唱されたコミュニケーションの理論です。この理論によると、人々がコミュニケーションにおいて伝える情報の効果は、視覚情報が55%、聴覚情報が38%、言語情報が7%とされています。

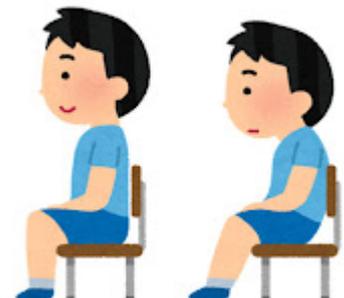
第一印象に影響を与える要素

- ①視覚情報（外見・身だしなみ（55%））
 - ・服装、髪型、表情、姿勢、清潔感など
- ②聴覚情報（声のトーンや話し方（38%））
 - ・言葉の内容よりも、声の高さや明るさ、話す速さなどの音声情報が印象を左右します。
- ③言語情報（言葉の内容（7%））
 - ・丁寧な言葉遣い



第一印象を良くするためのポイント

- ①清潔感を大切にする
 - ・服装や髪型を整える。
 - ・服装は、正しく着ることが最優先です。靴は汚れを落とすこと。靴下は黒や白のシンプルなものを選ぶと無難です。
 - ・髪型は、寝癖やボサボサ感がないようにすることや、顔がしっかり見えるように心がけると良いとされます。また自然なスタイルが好まれる傾向にあるとされています。
- ②明るい表情
 - ・口角が上がっている明るい表情は親しみやすさを感じさせ、相手をリラックスさせます。
- ③姿勢や動作を意識する
 - ・背筋を伸ばして歩き、動作を丁寧にすることで落ち着いた印象を与えます。
- ④挨拶をはっきりと元気よく
 - ・面接の場面では、「失礼します」「ありがとうございました」などを丁寧にいうだけでも信頼感は高まります。また動作と発言を分けることでより一層の丁寧さが増します。
- ⑤目を合わせる
 - ・適度なアイコンタクトは誠実さや自信を与えます。



第一印象は短時間で形成されますが、その後のやり取りで改善することも可能です。ネガティブな印象を与えてしまったと感じた場合でも、丁寧な対応や言葉遣いで好印象に変える努力をすることが大切です。

休み時間や放課後にcosmos教室で面接練習をすることも可能です。たくさん練習して、良い印象を与えられるように私達とともに取り組みましょう。