

コミュニケーション 上手にとれていますか？

いつもお子さまの情報をお届けしていますが、今日は、大人の皆様のお話をしたいと思います。

皆様は「自分自身は、人とコミュニケーションをとる事が上手な方だと思いますか？

苦手な方だと思いますか？」

コミュニケーションには
バーバルコミュニケーション
ノンバーバルコミュニケーション の2種類があります。

バーバルコミュニケーションは、言語を使ったコミュニケーションの事です。

反対にノンバーバルコミュニケーションは言葉以外の表情や身振り、手振りなどの事になります。

「目は口程に物を言う」とか「顔に書いてあるよ（笑）」と言いますがそれは、次にお話しするメラビアンの法則に表れています。

心理学者 アルバート・メラビアンは、表情・しぐさなどの「視覚」、話し方や声などの「聴覚」、話しの内容にあたる「言語」の中で、人は、どれを優先して受け止め、話し手の感情や話の内容を判断するのかを実験しました。

その結果、「視覚が55%」「聴覚が38%」「言語が7%」になり、非言語からの情報の方が圧倒的に優先して伝わったという結果になりました。

コミュニケーションをとる時に「相手に何を伝えるか？」を考えていますが、その本音や感情は、ノンバーバルコミュニケーションの非言語に出やすいという事です。

思い返してみてください。例えば、お子さまや職場の同僚・後輩に言葉では丁寧に話をしていても、非言語の部分で「もう、何回言ったらわかるの～?」「めんどくさいな・・・。」と無意識のうちに表情や雰囲気に出てしまっているかもしれません。

相手は、それを感じた時点で、話の内容よりもその雰囲気や真意の方が気になってしまいます。

コミュニケーションをとる際には、この事に気をつけていくと、コミュニケーションの質が変わってきますよ。