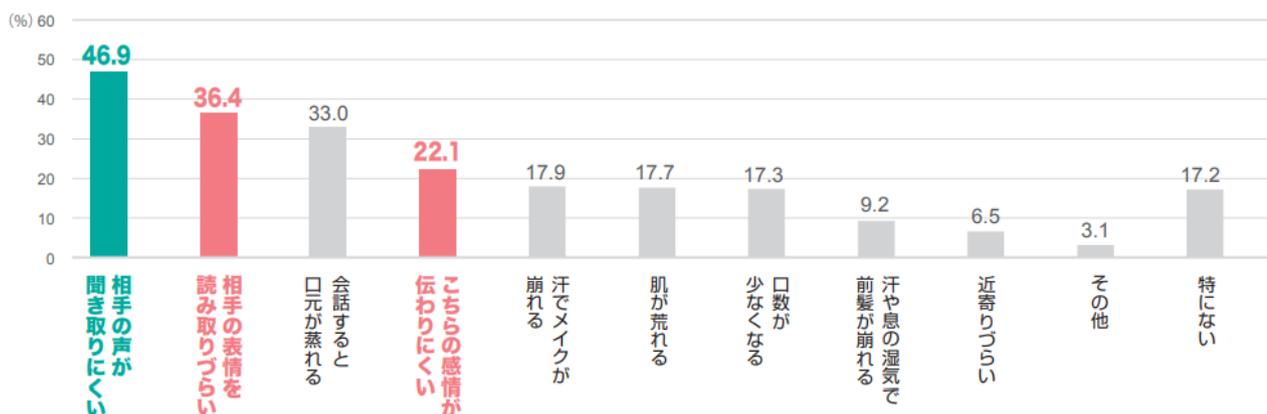


新学期が始まりましたね。皆さんいかがお過ごしでしょう。

新入生の皆さんの中には、新しい人間関係のスタートに、期待と不安の両方を感じている人もいないでしょうか。2回生以上の人たちも、友だちと久しぶりに直接顔を合わせたり、新しい出会いを経験したりしていると思います。そこで、今回のテーマは、「マスク越しのコミュニケーション」です。

◆ あなたがマスク越しの対面コミュニケーションで感じている不満や困りごとはありますか。(MA, n=1,110)



出典:「コロナ禍の対面コミュニケーションとおしゃれ・身だしなみの実態及び意識調査【マスク編】」
<https://www.mandom.co.jp/release/pdf/2020100501.pdf>

上の調査結果を見ると、多くの方が、マスクをしながらのコミュニケーションに制限を感じているようです。では、改善のために、どんな工夫をしているかというところ…。

若い世代では「あいづちやうなずきの回数を増やす」が1位、次いで「見えていなくても笑顔を心掛ける」、「滑舌よくはっきりしゃべる」、「声を大きくしたりオーバーにリアクションを取る」とのことです。40代以上では「滑舌よくはっきりしゃべる」が1位であるのと比べると、若い世代の人たちは、気持ちが通じ合うよう共感を大事にして、言葉以外のやりとりに意識を向けているようですね。

人の顔を覚えるのが苦手なあなたへ…

マスクで顔が隠れているために、ますます覚えにくくて困っていませんか？
 そんなときは、下のように先に伝えておくのも1つの方法です。

「もともと顔を覚えるのが苦手で、そのうえ今は全員マスクだから、次に会ったときすぐ分からないかもしれないけど、そのときはごめんね！」

先に言うとおくと気が楽になるかもしれません。

うっかり初対面のように接してしまっても、笑って理解してもらいましょう。

特に新入生の皆さん！この時期はみんな、大勢の人といっぺんに出会います。マスクのせいで人の顔が覚えられなかったり、逆に、相手から覚えてもらえなかったりしても、どうか気にしないでください。同じ思いをしている人はきっとたくさんいます。

参考サイト:キナリ <https://kinarino.jp/cat6/40436>



春は心身のエネルギーを消耗する時期です。親しい人に愚痴を聞いてもらったり、睡眠や休息を多めに取ったりしながら、無理せずいきましょう。

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト : <https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話 : 深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付 (075) 645-5777 (9:00~17:00)