



マスク コミュニケーション

いよいよ学校が再開されることになりました。ようやくこの日が来るんだという気持ちでこのたよりを書いています。感染予防（飛沫や接触感染などの感染経路を断つ）の観点から、生徒のみなさんは、しばらくの間、マスクを着用で学校生活を過ごしてください。

学校では、集団で一緒に過ごすこととなります。先生や友だちと会話する機会も多くなります。それを学校再開の楽しみにしている人も多いでしょう。今回は、マスクを着用しながらコミュニケーションを図る時の注意点について、一緒に考えていきます。

マスク着用して困ること

- ① 相手の声が聞きにくいし、自分の声が相手に聞こえているのかが不安
- ② 顔が半分くらいマスクでおおわれているので、相手の気持ちがわかりにくいし、自分の気持ちも相手に伝わっているかが、わからない

このように感じているのでは？中学生だけでなく、私自身もそうです。学校生活でこのような不安がなくなり、楽しくて有意義な時間を過ごせるように、校長として次の3つのことを提案します。

はっきりとした発声を意識する

マスクを着用した時の音量は、していない時の約3分の2に減ってしまうそうです。

そこで、普段より少し大きめの声を出すように心がけませんか。また、きちんと伝わっているか？に思いを寄せながら、声を出していくと良いと思います。

アイコンタクトを使う

私たちは、言葉以外にも顔の表情で意思を表すことができます。しかし、マスクをしていると顔の表情の下半分が隠れてしまい、気持ちが伝わりにくくなっているかも知れません。そこで大切にしたいのが目。目は喜怒哀楽の感情をきちんと表現できる感覚器です。“目は口ほどに物言う”“目は心の鏡”という言い方もあります。マスクでおおわれて表現しにくい分を、目でカバーしていきましょう。

身ぶり手ぶりも使う

適切に身ぶりや手ぶりも交えていくと、より伝わりやすくなります。

いかがですか？気をつけてほしいのは、先生や友だちとコミュニケーションを上手に図るということです。誤解やトラブルを避ける意味でも、発声・アイコンタクト・身ぶり手ぶりのいずれもやりすぎに注意して“適度”に行なってみてください。

マスク着用には不便が多いもの。しかしマスク着用での表現力を高められる人は、マスクを外せるようになった時の表現力も、きっと高まっていることでしょう。

