

# 家庭教育つうしん

令和5年9月発行第83号

発行責任者：士別市教育委員会社会教育課  
課長 千葉 真奈美  
(電話 26-7308)

メール：shakaikyokuka@city.shibetsu.lg.jp  
作成者：士別市家庭教育推進員 共同作成

## 「マスクをとってからの表情とコミュニケーション」について

マスク着用時には、「表情が読み取りづらい」、「こちらの感情が伝わりにくい」といった課題が見られる反面、自分の表情を相手に見られないという安心感もあるようです。本当にマスクが必要な時に着用し、そうではないときは外してみるなどマスク着用のコントロールをする必要がありそうです。

そこで今回は、「マスクをとってからの表情とコミュニケーション」をテーマに、家庭教育推進員からの情報をお届けします。

## 「表情に触れる機会を増やそう」

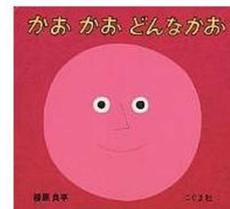
絵本「かお かお どんなかお」は、作者の柳原良平さんが、小さな時から表情豊かで、心の変化に気づく人間に育ってほしいとの想いで描いた本だそうです。保育園の子どもたちも大好きな絵本の1冊です。

絵本では、顔に目がふたつ、鼻はひとつ、口もひとつと、輪郭、目や口の形、位置の違いで、さまざまな表情が次々と変化して描かれています。

子どもは、目・鼻・口を見て顔と認識し、笑ったり、会話をすることで、脳が刺激され、喜怒哀楽の表情を学んでいきますが、マスクをしていると目しか見えません。子どもたちが、表情に触れる機会を増やすことは、相手の感情を汲み取ったり、表現したりすることにつながります。

コロナ禍においてはマスクの弊害が叫ばれてきましたが、保育の中では、見えない口もしっかり動かし、表情を作って、笑顔で子どもたちと接してきました。

5類移行、子どもたちが表情に触れる機会も増えてくると思いますが、周囲の大人が意識をして、“豊かな表情を見せる”ことが大切です。家庭の中では、毎日の食事の時間を利用して、家族そろって笑顔で会話をしながら楽しく食べることもお勧めです。



(宮田推進員)

## 「今こそ、優しい声と眼差しを」

今回のテーマ「マスクをとってからの表情とコミュニケーション」で、真っ先に思いついたのは「人は見た目が9割」というベストセラー本のタイトルです。

ある心理学者の研究によると、人が他人に好感を抱く理由のうち、①「顔の表情」が5割以上を占めると共に、次に②声の調子や大きさなどの「周辺言語」が4割弱、③「言葉そのもの」については1割も満たないとのこと。

つまり、言葉で、どんなに「楽しい!」「大好き!」等と伝えても、笑顔がなければ伝わらないのです。

マスク着用が常態化して早数年。子どもたちが大人のマスク姿に安心感を持てなかったのではないかと推察します。子ども時代に大切なことは、日々の生活の中で、周りの大人に愛されている喜びを知り、安心感の中でたくさんの「楽しい!」「おもしろい!」「生きてるって素晴らしい!」を学ぶことです。

現在も必要に応じてマスクを外せないことも多くありますが、制限のあるコロナ禍を必至に乗り越えてきた今こそ、口角をしっかりと見せ、子どもの健全な発達を促すべく、いい顔で向き合っていきたいと願う、今日この頃です。



(谷推進員)

# 「アフターコロナのコミュニケーション」

乳幼児（0～6歳）は、「相手の表情を理解したり、言葉を身につけたりする重要な時期」、就学期（4～10歳）は、「相手の視点に立って考える力を発達させる時期」と言われており、子どもは相手の口元を見て、感情や言葉を獲得する経験をしているのです。

そのうえでも「たくさんの人と交流をする」、「家庭内での対面コミュニケーションの機会を大切にする」など、親子で様々な交流の機会に参加してみてもいいのではないでしょうか。

（田中推進員）

## 「笑顔とスキンシップで」

マスクの着用が緩和されてから、大きく生活が変わりました。顔はよく人の気持ちを表すので、マスクが顔の約半分を覆うことによって、この人がどんな顔の人か、今はどんな気持ちなのか、とても分かりにくかったと思います。大人も子どもも、マスクのおかげで表情が分からず、人との関わりの中で、どこか不安な気がしていたのではないのでしょうか。コロナ禍の3年間は子どものこれまでの人生で大きな割合を占め、影響が大きかったと思います。

しかし、マスクをしなくてもよくなったので、これまでの不安をかき消すだけにとどまらず、今まで以上に、確かな温かい心のつながりを作れるようにしたいものです。

そのためには、まずは笑顔を増やしましょう。同じことを言うにも、笑顔で言えるよう、笑顔で聞いてもらえるよう、言い方を考えて話しましょう。また、スキンシップを増やし、これまでの不安感を埋め、言葉にはできないほどの安心感を与えてほしいと思います。笑顔とスキンシップは、きっと優しく温かい心を育ててくれます。



（大久保推進員）

## 「表情とコミュニケーションのおすすめ本」



「イライライオン」

旺文社（2003.1） はらだ ゆうこ さく

お肉を取り合ってケンカしたライオンのチョックとカール。イライラが収まらないチョックはイライラの素を川に流してスッキリ。でも川下でニコニコ遊んでいた他の動物たちにイライラが移ってしまい…？表情豊かな動物たちが、気持ちを言葉で伝える大切さを優しく教えてくれます。



「12歳までに知っておきたい語彙力図鑑」

日本能率協会マネジメントセンター（2022.4） 齋藤 孝 著

やば、エモ、えぐ…ついつい理解したつもり、理解してもらったつもりになりがち、楽な言葉だけを使って過ごしていませんか？言葉の幅を広げることで、自分の気持ちをきちんと表現したり受け止めることができるようになります。コミュニケーション力を高める、カラフルな言葉を楽しく学べる1冊です。



「子どもを夢中にさせる魔法の朗読法」

日東書院（2015.11） NHK アナウンサー山田敦子、村上里和 著

マスク生活になってから、しっかり喋る、表情筋を動かす機会が減ってしまいました。題材は朗読ですが、表情と言葉の連動、息の使い方、間の取り方など、「大きな声を出さなくても相手に伝わる話し方」の極意が詰まった1冊です。声にだして練習しながら読み進められるので、普段の会話に、お子さんへの読み聞かせにぜひ活かしてください。

これらの本の他にも、関連図書を貸し出ししています。図書館へぜひお越しください♪

（安藤推進員）