


追手門学院大手前中・高等学校
生徒指導だより 2018年5月7日 5号


5月生徒指導部 月間目標

『身だしなみを整えよう』

～頭髪・服装、見直し運動～

1. 人の第一印象はなにが決め手？

メラビアンの法則では、人の第一印象は3～5秒で決まるとされています。メラビアンの法則とは、カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）心理学名誉教授、アルバート・メラビアンが発表した論文の研究結果を法則化したものです。また、その論文中で、人が第一印象を決める要素は次の3つであると言われています。

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 視覚情報(見た目) | 55% |
| 2. 聴覚情報(声) | 38% |
| 3. 言語情報(話す内容) | 7% |



2. 第一印象を決める最初の3～5秒でできること

メラビアンの法則では、第一印象は出会って最初の3～5秒で決まるとされています。相手に良い第一印象を持ってもらうためにはどうすればよいのでしょうか。視覚情報と聴覚情報、言語情報の順に、具体的に考えてみましょう。

視覚情報

「身だしなみを整える」「笑顔を大切にする」「しぐさや態度に注意する」まず、人の印象を左右する要素として考えられることは、この3点ではないでしょうか。まず、初めに目に入る服装や髪形、そして表情やしぐさなどを意識するだけでも人の印象はぐっと変わります。

聴覚情報

「話すスピードに気を付ける」「声の大きさやトーンを意識する」ゆっくり話す人には穏やかな印象を、早口で話す人には強気な印象を感じるのではないで

しょうか。同じように、声の大きい人や声の小さい人、声の高い人や低い人に対する印象はそれぞれ異なってくると考えられます。

言語情報

「言葉づかいを丁寧にする」「相手が喜ぶ言葉を使う」いくら身だしなみや話し方が素晴らしい人であったとしても、口を開けば下品な言葉が飛び出すようでは、元も子もありません。言葉使いや話す内容は、意識するだけで簡単にえられるものではありません。日々の学びを大切に、人として成長していく必要があるでしょう。



3. 楽しい学校生活、豊かな人生

自分がどんな人物かを伝えるためにも、第一印象を左右する、これらの要素に気を配ることは大切であると言えるでしょう。日々の心がけは、習慣となり、その人物を作っていきます。豊かな人間関係を築き、楽しい学校生活、そしてこの先の人生を歩んでいくためにも、今一度、自分を内からはもちろんのことですが、外からも見つめなおしてみてください。



4. 決まりを守ること

人に良い印象を与えるためにまずできることは、「身だしなみを整える」ということでした。皆さんがいま、一番簡単にできることは、学校の決まりを守ることです。学校で決められた頭髪や服装は、たくさんの人に良い印象を持ってもらえる頭髪と服装であると言えるでしょう。多くの人がこれを良いと感じるのだという常識的な感覚を持つためにも、学校の決まりをしっかりと守り、学んでいきましょう。

冬服（10月～5月）

〈男子〉

- ・上着は必ず着用する。
- ・長そでシャツは第一ボタンを留め、ネクタイ（チェックまたは、中学はエンジ、高校はオレンジ）をつける。※式典の日はチェックに限る。
- ・長そでシャツはズボンの中に入れること。
- ・長そでシャツの下には必ず下着（白・無地）を着用する。
- ・ズボンは腰まで下ろして着用しない。
- ・学校制定のベルトとソックスを使用する。

〈女子〉

- 上着は必ず着用する。
- 長そでブラウスは第一ボタンを留め、リボン（チェックまたは、中学はエンジ、高校はオレンジ）またはネクタイをつける。※式典の日は、チェックのリボンに限る。
- 長そでブラウスの裾はスカートの中に入れること。
- スカートの、チェックまたは中学はグレー、高校は紺を着用する。※式典の日はチェックに限る。
- オプションのスカートについては、冬服期間・冬服夏服併用期間のみに限る。
- スカートのひざ丈にする。
- 長そでブラウスの下に必ず下着（白またはベージュ）を着用する。
- 学校制定のハイソックス、またはタイツ・ストッキング（黒またはベージュ・無地）を着用する。※式典の日は学校制定のハイソックスに限る。
- タイツ・ストッキングについては、冬服期間のみに限る。
- レッグウォーマーやレギンスなどは認めない。

5月10日（木）からは、冬夏服併用期間です。

◇特に気をつけること◇

夏服の半袖シャツを着用する場合は、ネクタイやリボンの着用は必要ありませんが、冬服の長袖シャツを着用する場合は、ネクタイやリボンの着用を必ずしてください。

生徒指導だよりはインターネットでもご覧になれます。

〈ユーザー名〉sakaura（半角小文字） 〈パスワード〉 saku（半角小文字）