

スクールカウンセラーだより



令和3年 7月号

スクールカウンセラー 佐藤愛里



新東淀中学校のみなさん、こんにちは。蒸し暑い日だけでなく、照りつけるような日差しの日も増えてきましたね。6月は、期末テストに、体育大会と本当にお疲れさまでした。体育大会では、クラスの団結のみならず、友人関係が深まった人もいたかもしれませんね。

さて、そんな中で、今回も心理学用語をひとつご紹介したいと思います。みなさん、「ヤマアラシのジレンマ」ということばは聞いたことがありますか？

寒い冬のある日、ヤマアラシの一群がお互いの体温で凍えることを防ぐためにピッタリとくっつきあいました。
けれども、お互いの針のような毛があたって痛く、また離れます。
それを繰り返しているうちに、ヤマアラシたちは適度な距離をみつ
けていきました。



「ヤマアラシのジレンマ」とは、ドイツの哲学者である、ショーペンハウアーの逸話から生まれたことばです。「相手となかよくなりたいたいけど、近づきすぎるとお互いに傷つけあってしまったたりなどを繰り返しながら、適度な心理的距離を探ろうとする葛藤(ジレンマ)のこと」です。

実は、このジレンマはとても大切です。お互いに悩みながらちょうどいい距離感をつかんでいくことは、相手と良い関係を結ぶために必要な過程です。

【あなたの距離の取り方は「何タイプ」？】

「人との距離の取り方には」には、4つのタイプがあるという説があります。

- ① ふとした瞬間に相手の領域に踏み込むタイプ
- ② 異様に遠いところから干渉するタイプ
- ③ 自分の都合で近づいたり、離れたりするタイプ
- ④ 常に近づきすぎるタイプ

人との距離の取り方は様々です。自分のトゲがいったいどのくらいの長さで、相手のトゲでどのくらい傷つきやすいのか。そしてまた、それは相手も同じ。相手はいったいどのくらいのトゲで傷つくのか。それぞれ違うことを意識しながら、まずは自分や相手の「人との距離感」を感じていくことも大切かもしれませんね。

