

こころやすらぎ通信



2022年12月

玉出中学校カウンセリングルーム

日に日に寒さが増してきましたね。早いもので、もう12月、2022年最後の月になりました。あと1か月、悔いのないよう過ごしてください。

さて、今回は、ちょっと複雑な人間関係について取り上げます。

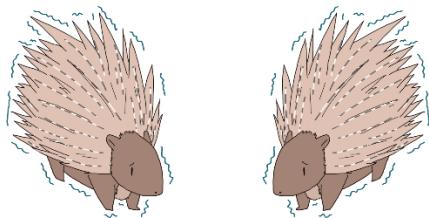
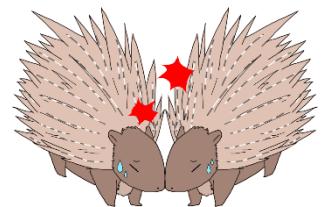
<特集:ヤマアラシのジレンマ>

みなさんはヤマアラシという動物をご存知でしょうか？ 体中の毛が針のようにとげとげになっている動物です。

この動物をモデルにしたこんなお話しが伝わっています。

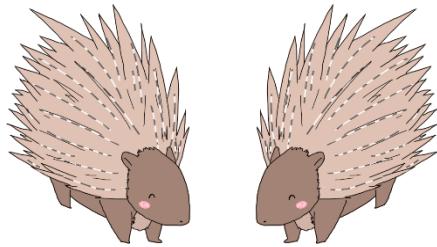
・ある寒い日、2匹のヤマアラシがくっつき合って温め合おうとしました。

しかし近づきすぎるとお互いのとげでお互いを傷つけてしまいます。



とはいっても、離れるととても寒くてさびしい。

そこで、2匹はお互いが傷つかない距離をとって温め合うことにしました。



あるドイツの哲学者がこのお話を例に、近すぎると傷つけ合い、遠すぎるとさみしくなるという人間のこころのかつとうを「ヤマアラシのジレンマ」と呼びました。

(解説は裏面へ)

<ほどよい人間関係とは>



これは、人と人との居心地の良い親密さとはどういうものかということを表す代名詞としてもいわれています。人と人の関係におけるヤマアラシのジレンマとは、適した距離の取り方をすることでお互いに居心地の良いと思える関係が成立するということでしょうが、それだけではないかもしれません。他者と近づけば、ある程度傷つけあうことになるのは必然だと言うことも示しているように思えます。

いつもべったり仲のよい友達のほうが、けんかになるとはげしくなってしまったり、無理していつもいっしょにいることで、日々お互いのストレスになってしまふこともあるかもしれません。しかし、そういうストレスやけんかを恐れ、友だちから距離をとると、今度はさみしさや孤独感がやってきます。仲が良い相手だからこそ、自分のことをもっとわかってほしいという思いが出てきたり、わかってもらえないことの辛さや怒りが生じてきたり、離れることでさみしさを感じたりするのでしょうか。

このように、自分が感じているストレスや怒り、また、さみしさや孤独感は、相手も感じているかもしれませんと想像してみるのも大切かもしれません。相手も大切な一人の人間であり、自分と違う感情や意見を持っているがそれも尊重する、という気持ちを持つと、近すぎず遠すぎない距離ができるくるのではないかと思われます。

とはいっても、人との関係の悩みについては簡単に解決することが難しいことのほうが多いのではないかでしょうか。誰かに話を聴いてほしい、身近な人には話しにくい悩みを抱えている…そんなときは、スクールカウンセラーに話をしてみてください。

<保護者のみなさまへ>



保護者のみなさまのご相談も承ります。お子様について心配に思うこと、気になっていることがあれば、お気軽にご相談ください。相談は予約制で、1回50分程度となっております。



【スクールカウンセラー 来校予定日】

12月

1月

月	火	水	木	金
			1	(2)
5	6	7	8	(9)
12	13	14	15	(16)
19	20	21	22	(23)
26	27	28	29	30

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	(13)
16	17	18	19	(20)
23	24	25	26	(27)
30	31			

※○で囲んでいる日が来校予定日です。

※相談の時間枠は、10:30～、11:30～、13:30～、14:30～、15:30～ です。



(スクールカウンセラー 川上りか)