

スクールカウンセラー便り

2021年 6月号

◆ 人との距離の取り方

6月になりました。毎年この時期は、4月からの疲れが出てきて、心身共の不調を訴える人が増えてきます。梅雨に入ってジメジメするのも、ストレスの原因の一つです。

また、新しい環境で新しい人間関係ができ、友だち付き合いの悩みが出てくる時期でもあります。「場の空気が読めない」「言いたいことが言えない」「友だちに言われたことをずっと気にしてしまう」「嫌われないように気を使い過ぎてしまう」といった悩みを度々きくことがあります。そこで今回は人との距離の取り方についてお話をしたいと思います。



◆ ハリネズミのジレンマ

むかしむかし、あるところで、2匹のハリネズミが出会いました。2匹は一目でお互いを気に入りに、すぐにお友達になりました。その日はとても寒い日だったので、2匹のハリネズミは、近づいてお互いの体温で温まろうとしました。しかし、近づくと、相手の体に生えているトゲがささって、痛くてしかたありません。そこで、あわてて離れてみましたが、それだと寒くて、耐えられそうにありません。2匹のハリネズミは、近づいては相手のトゲで痛い思いをし、離れては寒さに凍えるということを繰り返していましたが、お互いに協力し合って、ついに、痛みを我慢出来、お互いのぬくもりで温まれる距離を探し当てました。こうして、2匹のハリネズミは、いつまでも仲良く暮らしました。

これは、ドイツのシュウベンハウエルという哲学者が作った「ハリネズミのジレンマ」という寓話です。ハリネズミ君たちは、「傷つきたくない」という気持ちと「相手のぬくもりを感じたい」という両立しない2つの気持ちのために板ばさみになりました。このように板ばさみになって悩むことを「ジレンマ」といいます。

◆ ちょうど良い距離

私たち人間も、誰かと親しくなると、時には甘えたり遠慮がなくなったりして、相手を傷つけたり、逆に傷つけられたりすることがあります。でも、傷つくのが怖いからと、誰とも親しい関係にならなければ、とてもさびしい気持ちになってしまいます。痛みが気にならず、しかも相手のぬくもりを感じる心の距離は、人によっても状況によっても違います。相手とのちょうどいい距離を見つけるのは、とても大変なことだと思いますが、お互いが相手を思いやって、協力し合えば、ちょうどいい距離が見つかると思います。ちょうどいい距離を見つけることが出来れば、いつまでも仲良くしていただけることを、このお話は私たちに教えてくれているのだと思います。



■ 6月、7月のスクールカウンセラー来校予定日 ■

6月7、10、14、17、21、28日 / 7月5、8、12、15、19、26日