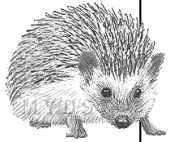


## 相手との適度な距離を保っていますか？



寒い夜、2匹のヤマアラシ(ハリネズミ)が、お互いの体を寄せ合って体を暖め合おうとしましたが、それぞれの身にまとっている鋭いトゲがお互い刺さり合って痛くてたまりません。でも離れ過ぎてしまうと今度は寒くて凍えそうです。近寄ったり、離れたりにしているうちに、お互いに傷つけず、しかもほどほどに暖めあえる距離を発見しました。

—ドイツの哲学者ショーペンハウエル(Schopenhauer)『ヤマアラシのジレンマ』より—

上記は「ヤマアラシのジレンマ」という寓話です。ジレンマ(dilemma)というのは、相反する二つの事の板ばさみになって、どちらとも決めかねるような状態を言います。この寓話を人間関係に置きかえてみると「自分にとって、大事だと思っている人ほどお互いの傷つけ合いが深刻になる」ということを示しています。また、ヤマアラシのトゲは、相手に刺したとたん簡単に抜け落ちる特徴があることから、「相手から刺されたトゲはとても痛いのに、自分のトゲが、相手を刺しているということを自覚できず、相手に痛みを与えていることに気付かない。」ということも意味しています。

### 相手との適度な距離を保つために…大切な3つのポイント

#### ①「痛み」を受け入れる勇気を持つ

「痛み」を感じないと気づかないうちに針を刺し合ってしまいます。「痛み」は決して悪いことではなく、適切な距離を測るための感覚器です。「痛み」を避けて(つまり「傷つきたくない」と思って)、自分の心の内に引きこもってしまったり、相手への愚痴ばかり言ったりして、前向きな次の行動がとれない人はいませんか？

#### ②自分の針の長さを知る

これがわからないと適切な間合いをとろうとしても、どこまで近づくと相手に刺さってしまうのかがわかりません。つまり自分自身の態度を見つめることが大切です。



#### ③適切な距離を見つけるための試行錯誤をする

これは、近寄ったり離れたりの繰り返しで時間と手間のかかる作業ですが、「痛み」を受け入れる覚悟をし、「自分の針の長さ」を知っていれば、いつかは相手との適度な距離を知ることができます。つまり、傷つくことを恐れず、自分の思いをきちんと相手に伝えることと同時に、相手の思いを受け留めようとする姿勢(相手の言うままに行動することではありません。)で、コミュニケーションを続けていくことが大切です。

### ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

「辛いけれど、どうしていいかわからない」「眠れない」「食欲がない」「体調が悪い」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られます。

《カウンセラーの先生と6月の相談日》

#### ● 田邊 美和子先生 (本校教育相談専門員)

毎週火曜日、木曜日 午後12時30分～17時30分 (6月5日(火)、7日(木)は除く)

#### ● 堀 智哉先生 (各務原病院 臨床心理士)

毎週月曜日、金曜日 午後7時～9時 (6月4日(月)、8日(金)、22日(金)は除く)

#### ● 鷲見 栄子先生 (社会福祉士)

6月13日(水)、20日(水)、27日(水) / 午後2時～4時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(花林・服部・栗本)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★本校の特別支援教育コーディネーターは、服部と栗本です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。