

# 「ヤマアラシのジレンマ～対人関係の距離感について～」

野洲高校のみなさん

こんにちは。さて、今回は対人関係について、距離感の取りにくさをお話ししたいと思います。みなさんは、友人、恋人、お家の方、先生、アルバイト先の人々など、多くの人と関わりがあると思いますが、距離の取り方に難しさを感じていませんか？特に関係が近い方との距離感が難しいのではないのでしょうか？これについて、アメリカの心の専門医がある童話をもとに、「ヤマアラシ（ハリネズミ）のジレンマ」と名付けました。その童話はこんなお話です。



寒い冬の日に、2匹のヤマアラシが暖を取ろうと互いの体を寄せ合おうとしたところ、身体のとげが互いを刺してしまいました。痛いので身体を離すと、今度は寒さに耐え切れなくなってしまいます。2匹は近づいたり、離れたりを繰り返しながら、ついには互いを傷つけずに済み、互いを暖め合うことができる距離を発見し、それを保ち続けました。



このお話から、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？このお話のように何度も近づいたり離れたりを繰り返して、ほどほどの距離感を見つけていくことが大切ですが、現実的にはもう少し手がかりが欲しいところですよ。それには、『バウンダリー（境界線）』という考え方を紹介します。これは、自分と他人を区別する心理的な線引きのことです。

そんなこと、当たり前やん！と思うかもしれませんが、意外と自分と他人が混ざってしまっている場合は多くみられます。

たとえば、『友達からユニバに誘われた。今月は金欠なので断りたいけれど、友達が行きたそうだし行くしかないかな・・・』と悩んでいるケース。ここで、バウンダリーをはっきりさせるなら、自分は金欠、友達はユニバに行きたい、と一度境界線を引いてみる、区別してみます。そして、「自分はどうしたい？」のかを考えてみてください。こう

やって「自分」に<sup>じぶん</sup> 着目<sup>ちやくもく</sup> することで、バウンダリーを<sup>かんが</sup> 考える<sup>れんしゅう</sup> 練習 になりますし、ほどほどの<sup>きょりかん</sup> 距離感<sup>み</sup> を<sup>て</sup> 見つける 手がかり  
にもなります。

<sup>じかん</sup> 時間 はかかるかもしれませんが、ヤマアラシのように<sup>はな</sup> 離れたり<sup>きょうかいせん</sup> ひっついたりしながら<sup>み</sup> 境界線 を 見つけてみることは

<sup>むだ</sup> 無駄 ではないと<sup>おも</sup> 思います。