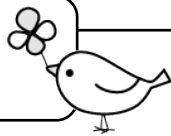


心の教室だより

12月号

一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員

こころの豆知識



みなさんは人と接しているときに、相手に対して「距離が近いな」と感じたことはありませんか？また相手によって、そう感じる距離が違うと思ったことはないでしょうか？

私たち人間は、【パーソナルスペース】という心理的なテリトリーをもっています。これは、人が他者に近付かれて不快に感じない空間のことをいい、パーソナルエリアや対人距離などとも呼ばれます。

例えば、電車に乗ったときに同じ車両に数人しか乗っていなかったとしたら、みなさんはどこに座りますか。おそらく多くの人は、すでに座っている人のすぐ隣ではなく、少し間隔を開けた席に座るのではないかと思います。これは人が無意識にパーソナルスペースを守ろうとする行動です。パーソナルスペースは「心理的なテリトリー」であることから、その空間に他者が侵入することに不快感や緊張を感じるため、それを守るために物理的な距離を取ったり、荷物を間において境界線を作ったりするのです。

またパーソナルスペースは誰もが持っている感覚ですが、人によって個人差があり、性別や年齢、性格、環境、相手との関係性などによっても異なります。その距離感は大きく分けると下記の4つに分けられます。

密接距離 (0~45 c m以下)	親子や恋人など、非常に親しく限られた間柄で許される距離。
個体距離 (45~120cm)	友人や知人など親しい間柄なら不快にならない距離
社会距離 (120~360cm)	仕事上の業務や商談など、公式な関係に適した距離
公衆距離 (360cm以上)	講演会や演説など、面識のない人に用いられる距離

パーソナルスペースの広さは人によって違うため、自分にとっては気にならない距離であっても、相手にとっては「近すぎる」ということもあります。話をしている相手が、どんな表情や仕草をしているのかを意識してみると、お互いに心地よい距離感で過ごすことができるのではないのでしょうか。