

スクールカウンセラーだより (NO.3)

2025 年9月発行

スクールカウンセラー

*** よいよい人間関係を築こう ***

「ヤマアラシのジレンマ」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、ショーペンハウエルという人による下の物語をもとにして生まれた言葉で、よいよい関係を見つけていくためには、時には痛くて苦しい経験も必要だということを伝えています。どうして、うまくいかないことも必要なのでしょうか。物語を読んで考えてみましょう。

あるところに2匹のヤマアラシがいました。
とても寒い日に、2匹は暖め合おうとして身体を近づけますが、
お互いのトゲがささり傷つけあってしまいます。
その痛みからのがれようとお互いに離れてしまいますが、今度は寒くてたまりません。
2匹は、近づいたり離れたりを繰り返すうちに、
よい暖かさを得ながらも傷つけ合うことのない“ちょうど良い距離”
を見つけることができたのです。



人は、ひとりではさびしく孤独に耐えられなくなりますが、親密な関係になると相手の嫌なところが目についたり、束縛を感じたりしてしまいます。必要以上に近づきすぎると、相手も自分も傷ついてしまうのです。けれど、そこで「近づきたい離れたい」を繰り返すことで、お互いに気持ちよく過ごせる“ちょうど良い距離”の関係を作っていくことができるのです。

様々な人と関わりながら生きていく中で、傷ついたり傷つけたりしてしまう経験は少なくありません。それは痛くて辛い経験ですが、実は、**よいよい関係を築いていくための第一歩**なのです。すぐには分からず、うまくいったりいかなかったりと難しくても、**自分と相手とを考えるその時間が、よいよい関係になれる“ちょうど良い距離”を見つけることができる大事な時間となる**のです。



よいよい関係を築くまでには、すごく大変で時間がかかることもあるでしょう。けれど、**どこかに必ず“ちょうど良い距離”はある**のです！たくさんの人と出会う中で、たくさんの経験をしながら、「痛くなく」「あたたかい」と感じられる“ちょうど良い”関係を見つけていけるといいですね。

<今後の勤務日> ※時間は13:00～17:00です

9月25日(木)、10月2日(木)、10月30日(木)、11月20日(木)、12月11日(木)



お話してみようかなと思った時は、教頭先生か保健室の先生に連絡をしてください。