



相談室だより



みなさんこんにちは。学生相談室です。

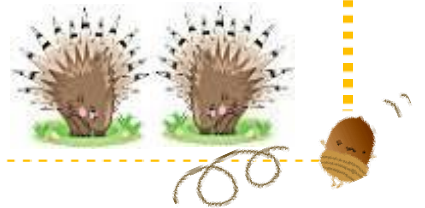
来週は大学祭です！大きな行事が待っていますね。

大学祭で出し物をする方たちは、いつも以上に話し合いや共同作業が多いと思います。そんな時、話し合いがスムーズに進まない、自己中心的な人に振り回される。そんなことになっていませんか？



人との距離感

- 体中に鋭い棘を持つヤマアラシは寒さの中、他のヤマアラシとくっつくとうとします。
- しかし、近すぎるとお互いの体を棘で突き刺してしまいます。
- かといって、離れすぎると寒さに耐えられません。
- くっつきたいのにくっつけない、離れたいのに離れられない。
- 近づいたり、離れたりにしているうちに、お互い傷つけることなく
- 体を温めあえる距離をみつけました。



この話はドイツの哲学者、ショーペンハウアーの寓話です。心理学では、対人関係における心の距離感の重要性を説いたとえ話としてよく使われています。

好かれているのに好かれていないと思ったり、怒られていないのに怒られているように感じ、距離を遠ざけたりしていませんか？反対に、好かれていないのに好かれていると思ひ込んで、近づきすぎたりしていませんか？適切な距離をお互いに見つけることが対人関係には必要不可欠です。家族や友達など気の許せる相手であっても、距離感を見失ってははいけません。

お互いに傷つけあうのではなく、温めあえるちょうどよい距離をつかみたいものですね。

10月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 岩館敏晴先生

日時：10月28日（水）14時～16時

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生と面接を行っております。

