



# スクールカウンセラーだより



ながいなつやすみはおわって、9がつにはいりましたね。おやすみのあいだはどうでしたか？ことはいろいろなばしょに行ったという人もいるかもしれませんね。おやすみがたのしかったという人も、そうでない人も、2がつきにむけてすこしきぶんをかえていきましょう。

ながいおやすみのあとは、ひさしぶりにおともだちやせんせいとあうことにきんちょうする人もいるかもしれません。なにをおはなししようかな、どれくらいちがついてもだいじょうぶかな、とかんがえてしまうこともありますよね。なかには、おもっていたよりもおともだちがとおくはなれてしまったきもちになって、あれっておもうこともあります。人と人はそのときによってくっついたり、はなれたり、ちかさがかわります。人によってちかいほうがいいという人もいれば、とおいほうがいいという人もいます。だれかにちかづかれていやじゃないきよりのことを「パーソナルスペース」といいます。

## パーソナルスペースについて

パーソナルスペースには、心のパーソナルスペースと体のパーソナルスペースがあります。

### ◆心のパーソナルスペース

あまりなかよくないとかんじている人にじぶんのことをたくさんきかれるとこまったなあとかんじてしまったり、きゅうにニックネームでよばれてびっくりすることはありませんか？そんなになかよくなかったのに、じぶんの心にちかづかれている気がするとき、心のパーソナルスペースの中に入ってこられているということかもしれません。

### ◆体のパーソナルスペース

あいているでんしゃなのにしらない人にとなりにすわられるといやなきもちになることがあるとおもいます。そんなときは体のパーソナルスペースにその人が入ってきているということです。体のパーソナルスペースは人によってちがいますが、だいたい「うで一本ぶん」とかんがえてくださいね。



あいてによって、パーソナルスペースの大きさはかわってきます。てをのぼしてとどくきよりはかぞくやなかよし、てがとどくためにちよつとうごかないといけないきよりはお友だちやせんせい、おたがいにてをのぼしてもとどかないくらいはしらない人、とされています。

#### 自分がいやじゃないきより・・・「パーソナルスペース」のはかりかた

- ① 2人で、きょうしつのはしとはしに立ってみてください。
- ② 1人がもう1人に、いっぽずつちかづいていってください。
- ③ ちかづかれているほうが、いやだなと思ったところでとめてください。そこがあなたのパーソナルスペースです。
- ④ 友だちだけでなく、かぞくやせんせいなど、あいてがどんな人かでパーソナルスペースはぜんぜんかわります。いろんな人とためしてもいいですね。

パーソナルスペースはなんさいか、おとこの子かおんなの子か、ほかにもいろいろなことでかわります。広くてもせまくても、おたがいがきもちよくせいかつできるきよりにいられることに、やくにたちますように。

#### 保護者の皆様へ

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日は続いています。体調など崩されていませんか？忙しい日々だとい無理をしまいがちですが、お子様だけでなくご自身の体や心にもぜひ目を向けていただけたらと思っています。さて、今回はパーソナルスペースについてお伝えしましたが、パーソナルスペースはお子様心地いい距離を理解してそうではない時にちゃんと伝えられるよう、自分を大事にすることが目標になります。ご家庭でもパーソナルスペースの測り方を試し、どうやったら自分の身を守って大事にできるかを考えていただければ幸いです。