



カウンセラーから

市工のみなさん、明けましておめでとうございます。冬休みはゆっくりできましたか？
新たな気持ちで、今年一年を過ごしていきたいですね。まだまだ寒い日が続きます。
この寒さに負けないよう、心身ともにケアすることを忘れずにいきましょう。

<友人関係にみられる「ヤマアラシのジレンマ」>

今回はヤマアラシのジレンマという^{くわじ}寓話を紹介します。

～冬のある日、とても寒いので2匹のヤマアラシがぴったりと身を寄せ合ってあたため合おうとしました。しかし、トゲだらけの身のためお互いの体を傷つけあってしまいます。とてもくっついていられません。そのため、離れてみると今度は寒くて耐えられません。近づいてみたり離れてみたりを何度もやってみて、ようやくヤマアラシたちは、お互いそれほど傷つけ合わずに済み、なおかつある程度あたため合えるような距離を見つけ出すことができました～



近づきたいけれど、近づくことが難しいというもどかしさこそが、このジレンマです。
これは、人と人との居心地の良い親密さとはどういうものかということを表す代名詞としてもいわれています。
人と人との関係におけるヤマアラシのジレンマとは、適した距離の取り方をすることでお互いに居心地の良いと思える関係が成立するということでしょうが、それだけではないでしょう。他者と近づけば、ある程度傷つけ合うことになるのは必然だということも示しているかもしれません。

友人関係においては、相手に嫌な思いをさせたり、嫌な思いをしたりすることがあります。
迷惑をかけたり、かけられたりもします。「友人との間なら、そのくらいあり得るだろう」という感覚を持っている方が、親しい友人関係になりやすいのではないのでしょうか。

傷つき、傷つけることを過剰に警戒していると、友人との関係を深めることが難しく思えてきます。お互いに言いたいことが言い合える心の距離の近さは、楽しいことばかりではなく、時には傷つけ、傷つけられることも含まれていると思うと、友人との親しい関係の築き方も見えてきませんか。

スクールカウンセラー
我妻 ひろみ

気軽にスクールカウンセラーや養護教諭（保健室の先生）に相談してください。

冬休み（12月24日～1月9日）以降の相談予定日

- 1月 12日（木） 19日（木）
- 2月 2日（木） 9日（木） 16日（木）
- 3月 9日（木）

※春休み中の相談日はありません。

教育相談室ってどんなところ？



1階，事務室の向かい側にあります。



Open の札がさがっているときは、予約がなくても相談 OK です！

カウンセラーが仕事をする机と、お話しできるテーブルです。



いろんな本もあります。

