

～人との付き合い方～  
適度な心の距離は、  
壁ではなく橋をかける余白



相談室には様々な悩みが持ち込まれますが、その中でも特に多いのは、人間関係に関するものです。そこで今回は、心理学の観点から「人との付き合い方」について考えてみましょう。

人と関わるとき、「もっと近づきたい」と思うこともあるれば、「少し離したい」と感じることもありますよね。実は、こうした感覚には心理学的な意味があります。

・境界 (boundary)

「自分と相手を区切る線」のようなもの。自分の時間や気持ちを守るために境界を意識することは、冷たい態度ではなく、むしろ安心を保つための優しさです。

・アサーション (assertive communication)

これは「自分の気持ちを率直に、でも相手を尊重しながら伝える方法」。たとえば「今週末は一人で過ごしたいんだ」と伝えることも、立派なアサーション。相手と気まずい関係にならず、距離を取りたいときに役立ちます。

・自己決定 (self-determination)

自分の心を大切にしながら、相手も尊重するような距離の取り方を自分で選ぶこと。そのバランスが、安心できる人間関係をつくっていきます。

距離を取ることは冷たさではなく、  
安心を守るための優しさ。  
お互いが安心できる関係は、  
適度な距離から生まれます。



トピックス パーソナルスペース



パーソナルスペースとは、他人が近づくと不快に感じる“心理的な空間”的ことです。この空間については、具体的な距離に関する研究があります。

- 恋人や家族など、非常に親しい関係の人……約0～45cm
  - 友人や親しい同僚との会話に適した範囲……約45～120cm
  - ビジネスの場や知人とのやり取りに適した範囲会距離……約120～360cm
  - 不特定多数に向けた講演やプレゼンテーションなどに適した距離……360cm以上
- さて、あなたと「あの人」との関係にふさわしい距離は、どのくらい？

\*カウンセリング利用方法は、保健室隣の学生支援室に掲示してあります。話すことで自分の考えが整理でき、気持ちが落ち着きます。個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください。

守秘義務厳守