



ひとぐすり じかんぐすり Vol.4



あなたは「パーソナルスペース」を守れていますか？

パーソナルスペースとは、他の人が自分に近づいてきたときに嫌な気持ちになる距離のことです。

パーソナルスペースを守ることで、「安心・安全な心地良い関係を築く」ことに繋がります。

人は無意識に他者と一定の距離を保ちたいと思っているものです。

他の人があまりにも近くにいると嫌な気持ちになりますよね。

他の人との「ちょうどいい距離感がよく分からないな～」という人は、自分の腕の長さ分の距離を

保つようにしてみると良いでしょう。

距離感の目安

0 パーソナルスペースに入らない

1 パーソナルスペースに入っている

2 手でふれる

3 抱きつかれる

4 つかつかれる

「0」 お互い安心

「1」 不安・緊張・不快

「2」と「3」は要注意!!!

「4」 暴力はぜったいにダメ!!!

パーソナルスペースには個人差があります。
お互いが安心して心地良く過ごせるようにパーソナルスペースを守りましょう。

6月は9日と30日
7月は14日と28日に出勤します。

話をしたいときは担当や保健室の先生へ相談してくださいね。

スクールカウンセラー 赤嶺 静