

# 😊 カウンセラー便り No.2 😊

令和5年6月16日  
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！先週末は、体育大会でしたね。全体練習の様子を参観しましたが、学年を超えて皆で力を合わせて準備をしている姿に、エネルギーをいただきました。準備したことが本番で発揮できましたか。陰ながら応援していました。素晴らしい体育大会だったと聞きました。この経験をいかしていきましょう。



## Q “パーソナルスペース” ってなんだろう？

私たちが人とコミュニケーションをとるとき、安心して話せる“空間的な距離”があることを知っていますか？この“居心地の良い距離”のことを心理学者 R・ソナーは“パーソナルスペース”と名付け、この距離は“人間関係の親密度”によってそれぞれ異なると考えました。

- 1) お互いに好意を持っている家族や恋人… 45 cmまで OK
- 2) 友達や知り合い … 1 m前後（まっすぐ腕を前に伸ばした状態）



それほど親しくない関係にも関わらず、家族や恋人関係の距離まで接近すると、相手は“居心地の悪さや圧迫感”を感じる場合があります。お互いに安心できる心地良いコミュニケーションをとるために、それぞれの人間関係に応じた“パーソナルスペース”にも配慮をしていきたいですね。

< 1・2学期来校日：水曜日 9：50 ~16：35 >

- ・ 7月5日 ・ 9月6・13・27日 ・ 10月4・18日
- ・ 11月1・8・29日 ・ 12月13日

☆お昼休みはカウンセラー室を開放しています！

→ 裏面に“ほっとひといき”



～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

Q あなたは“流れる”という言葉聞いて、次のうち最初に何を連想しますか？次のA～Dの中からひとつ選んでください。



A:川



B:時間



C:涙



D:水

☆このテストでは“無理な相談をもちかけられたときのあなた”がわかります！

\* **A**を選んだ人

あなたは、無理な相談だと思っても後先考えずに引き受けてしまうタイプ。人か頼られることを誇りに思うので、一生懸命相手のために努力するでしょう。困っている人を見て見ぬふりができない人情味のある人です。

\* **B**を選んだ人

あなたは、自分のできる範囲内のことは引き受けますが、そうでない場合はきっぱりと断るタイプ。一見冷たいようにも見えますが、優柔不断であいまいな返事をするこのほうが相手に対して失礼だと思うからです。もっとも合理的で冷静な考え方ができる人です。

\* **C**を選んだ人

あなたは、基本的に大胆な性格なので、どんなことでも「できる」と言いきってしまうことがあるでしょう。有言実行の努力家なので、自分にカツを入れて突き進みます。まわりは巻き込まれて苦労をすることもありますがどこか憎めない人です。

\* **D**を選んだ人

あなたは、どんなときでもゆうゆうと無理をしない自分であることを望んでいるようです。格好をつけることや見栄をはることを嫌うので、その場の状況と自分の能力に応じて物事を対処するタイプかもしれません。ありのままの自分の気持ちに正直な人です。

(出典:当たる! 奇跡の心理テスト 成美堂出版)