

「ヤマアラシ・ジレンマ」

校長 安藤 徹



新年度が始まり約1か月が経ちました。

1年生のみなさんは少しずつ新しい学校生活になれてきた頃ではないかと思います。

そして2、3年生のみなさんには今まで始業式や終業式などで「節目には目標を持つことが大切」といつもお話ししてきましたが、それぞれ新年度の「新しい目標」は見つかりましたか？いずれにしても、新年度はまだ始まったばかりですので、あまりスタートダッシュしすぎて飛ばさないでゆっくりウォーミングアップしていきましょうね。


さて、突然ですが、みなさんには今何か悩みはありますか？・・・もちろん誰にでも1つや2つありますよね。あるのが当然だし、何か悩んだり問題や課題を抱えている時こそ成長するための大きなチャンスだと私はいつもそう思っています。



5月になると「5月病」という言葉をよく耳にします。4月からの新しい環境で、緊張した生活に少し疲れが出てくる時期にちょっとした悩みが重なり、精神的に不安定な状態になることを言うのですが、その原因の多くは人間関係の疲れ、特に友人や職場の同僚との人間関係の悩みからくるものだとわれています。

自分にも若いころ経験がありますが、特に友だちとの人間関係ってむずかしいですね。

最近はスマホなどを使ったSNS上でのコミュニケーションが盛んに行われていて、より複雑でややこしくなっているように思います。

ところでみなさんはこの動物の名前を知っていますか？「ヤマアラシ」といいます。写真で見てわかる通り、敵から身を守るために固くて鋭い「とげ」を全身にまとっています。しかし、実は人間関係をうまくこなすコツがこの「ヤマアラシ」にかかっているので紹介します。



例えば寒空に2匹の「ヤマアラシ」がいるとします。互いに身を寄せ合って体温で温め合おうとするのですが、それぞれ相手の針が自分にささり、痛いので離れるしかありません。離れると今度は寒くて仕方ありません。近づくと痛い・・・離れば寒い。

それでもヤマアラシはこの近づくと離れるを繰り返すうちに、痛くもないし寒くもない一番手ごろな距離を見つけることができるというのです。絶妙な距離感はどうして自分で見つけるのです。お互いの痛みをわかり合いながら、暖かさやぬくもりを感じることができるのです。

これこそまさに人間関係の理想の形ではないかと思います。例えば人間関係が乱れてもその修復にすぐ効く薬やワクチンはありません。悩んで、悩んで最後にこの距離感を見つけ出す必要があるのです。このことは心理学用語で「ヤマアラシ・ジレンマ」（人と人との心理的距離が近づくほどお互いを傷つけあってしまう）とも呼ばれています。

コロナ禍の中、これからも人と人との距離感について考えさせられる状況は続きますが、良好な人間関係作りのためにも適度な距離を保つことが大切だということも忘れてはいけません。

令和4年5月2日