

スクールカウンセラーだより

令和6年2月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



早いもので、令和5年度も残りわずかとなってきました。今年は、大雪が降ったり、急に暖かくなったり、と不安定な天候が続いています。また、感染症もいろいろなところではやっています。体調に気をつけて、過ごしたいですね。



◎相談について 随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。予約方法は、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）や相談室前の掲示をご覧ください。

◎3学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。）

	2月	3月
池田（火）	13日 20日	5日 12日
保田（木）	15日 22日	7日 14日 21日

◎ 保護者の皆様へ スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。
〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

～パーソナルスペース：他者との距離感を知ろう！～

人混みや混んだ電車などで、知らない人との距離が近すぎる時に、違和感や不快感はありませんか。また、空いている電車の座席で、知らない人同士では間隔を空けて座っているのを見たことはありませんか。

他の人が自分に近づいても不快に感じない範囲のことを、パーソナルスペースと言います。相手との関係やその人の状態、年齢や性別によって差があります。基本的に、関係が深ければ範囲は狭くなり、関係が浅いとその範囲は広がります。また、年齢が低ければ低いほど狭く、12歳頃になるとパーソナルスペースを意識しだすそうです。個々人によって範囲が違うため、自分は気にならなくても、相手は嫌な気持ちになる、ということもあるので、要注意。ちなみに、友達同士の場合は、腕をのばした位の距離（前ならえをしたくらい）が、ちょうどいいと言われています。

- ①密接距離 0cm から 45cm くらい。会話はもちろん、手をつないだりできる距離。家族や恋人など極めて親しい関係性の距離です。また、子どもなどを守ることができる範囲でもあります。
- ②個人距離 45cm から 1.2m くらい。お互いの表情がよく見え、手を伸ばせば触れられる距離。友人や親しい同僚との間で取られる関係性の距離です。
- ③社会距離 1.2m から 3.5m までの距離感。仕事関係の人と接する際に取られる距離です。
- ④公衆距離 3.5m 以上。講演会などの場面でよく見られる距離感。まったく知らない相手にも、不安を感じにくい距離です。相手の顔や表情がよく見えないため、個人的なやりとりはできない距離です。